



Timo Kopomaa

RADIKAALI VANHUUS

**Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki 2014**

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA
B RAPORTTEJA 59
[B Reports 59]

Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Timo Kopomaa

Taitto: Ulriikka Lipasti

ISBN 978-952-493-224-0 (nid.)

ISBN 978-952-493-225-7 (pdf)

ISSN 1455-9927

Juvenes Print Oy
Tampere 2014

"Vireä sammal ei kivety!"

Omistettu äidilleni Siirille ja Liisa-tädin muistolle.

TIIVISTELMÄ

Timo Kopomaa

Radikaali vanhuus

Helsinki:

Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2014

112 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja
B Raportteja 59

ISBN

ISSN

978-952-493-224-0 (nid.)

1455-9927

978-952-493-225-7 (pdf)

Tutkielmassa tarkastellaan ikääntyneen elämänhallinnan mahdollisuuksia sekä elämänhallinnasta luopumista syvässä vanhuudessa. Ajatus radikaalista vanhuudesta kannustaa miettimään vanhustenhoitoa ja -hoivaa sekä muistuttaa lukijaa varautumisesta itselliseen vanhuuteen. Vanhuudesta kirjoitetaan elämän täydellistymisenä. Yhteiskuntatieteilijän huoli on, miten vältämme sosiaalisen ja kulttuurisen kodittomuuden elämän loppumetreillä.

Erityisenä kiinnostuksen kohteena on elämän loppuvaiheen mahdolliset tulevaisuudet, osin sellaisina kuin ikäihminen ne haluaisi elää: toivotulla tavalla luovuttaen, oikeuksistaan kiinni pitäen ja vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tämä syvän vanhuuden ajanjakso viittaa passiivisuuden ja luovuttamisen sallivaan tosivanhuuteen tai siis myöhäisvanhuuteen. Siinä vähentyneiden voimavarojen, lopullisen riippuvuuden ja kuoleman periodi on keskimäärin lyhyempi kuin sitä edeltävä usein hyvinkin aktiivinen jakso.

Keskusteleva selonteko on gerosensitiivistä kulttuurintutkimusta. Työssä kuvataan yhteiskunnan ja ikääntymisen nykykulttuurin tilaa, paikoin tulevaa ennakkoiden. Julkaisun yhdeksän lukua kertovat yhdeksän tarinaa, jotka kannustavat gerontologisen mielikuvituksen luovaan käyttöön ja käytäntöön soveltamiseen. Ikäpolitiikkaan, jonka perusta on kokonaisvaltaisessa ihmiskäsityksessä, liittyvinä teemoina tuodaan lopuksi esiin kysymykset vanhuuden arvostamisesta ja ikäihmisten roolista edellä käyvinä suunnannäyttäjinä nuoremmille sukupolville. Esillä ovat myös huomioit muistelun ja toivon merkityksestä tosivanhuutta elävälle ihmiselle.

Asiasanat: elämänhallinta, elämänlaatu, oikeudet, vanhuus, yhteiskunta

Teemat: Hyvinvointi ja terveys, Kansalaisyhteiskunta

Julkaistu: Open Access -verkkojulkaisuna ja painettuna

ABSTRACT

Timo Kopomaa

Radikaali vanhuus

Helsinki:

Diaconia University of Applied Sciences 2014

112 p.

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu

B Raportteja 59

[Publications of Diaconia University of

Applied Sciences, B Reports 59]

ISBN

ISSN

978-952-493-224-0 (print)

1455-9927

978-952-493-225-7 (pdf)

This paper studies the possibilities the elderly have for control over their own lives and their yielding of the command of their lives in their deep old age. The idea of radical retirement encourages us to consider elderly care and reminds us of the need to be prepared for independence in our old age. We often see in writings that old age is referred to as the perfection of life. Social scientists are concerned about how we could avoid social and cultural homelessness during our last years.

This paper is particularly interested in the possible futures that emerge for the last phase of our lives and how the aged would wish to live them: succumbing according to their own desire, insisting on their rights and staying in interaction with their environments. Instead of passivity and giving up, the period of deep old age means an inclusive late life. This period of scantier resources, definitive dependency and death usually is shorter than the often very active period preceding it.

This discursive report represents gero-sensitive cultural research. The paper describes the state of our society and our aging in it, even anticipating the future occasionally. The nine chapters in this publication tell us nine stories that encourage us to use our gerontological imagination in a creative way and to apply it in practice. Themes, associated with age-related policies that are founded on a comprehensive view of human beings, are brought up at the end of the paper, discussing issues such as valuing old age and the role of the aged as they show the way ahead for the younger generations. The paper also

discusses some observations concerning the significance of reminiscing and hope for individuals in their last years of life.

Keywords: life management, quality of life, rights, aging, society

Themes: Welfare and health, Civil society

Sisällys

Esipuhe.....	11
1 SYVÄ VANHUUS.....	13
Pitkä ikä, lyhyt taide.....	16
Ikäloppujen hoidosta.....	19
Juurevat oikeudet.....	24
2 MUISTOT, MUISTIT JA MUISTAMISET.....	27
Aikamatka nuoruuteen.....	30
Muistaville tiedoksi.....	32
3 HARMAILLA MARKKINOILLA.....	35
Säässä kuin säässä apuvälineen päässä.....	36
Teknistä tukea ja muita asumispalveluja.....	39
Äijäjooga ja senioripumppi.....	43
4 ASUINKOLLEKTIIVIT, SUKUPOLVET JA TILAT.....	45
Vanhuskuvia mediassa.....	48
Asumiseen asettuminen.....	50
Leppoistavat tilat ja tekniikat.....	52
Avustavat hoivaeläimet.....	54
5 SEKSIÄ – ROKKIA – PÄIHTEITÄ.....	59
Gerotiikkaa.....	60
Triple tabu.....	61
Epätyypillistä seksiä.....	62
Arvokkaasti huoleton.....	64
SOR: seniori-orientoitunut rock-musiikki.....	67
Sallitut päihdevyöhykkeet.....	72
6 LUOVUTTAMISEN TAITO.....	75
Väistämätön aineellinen todellisuus.....	76

7 SENIILI VAI SENEX, VIISAS VANHUUS?.....	79
8 IKÄIDOLIT – VIISI JULKISUUDEN MIESTÄ.....	85
Einojuhani Rautavaara.....	85
Päivö Parviainen.....	88
Elis Sinistö.....	91
Arne Nevanlinna.....	92
Claes Andersson.....	95
9 LOPPUVAIHEEN IKÄPOLITIikkaA.....	99
LÄHTEET.....	103

ESIPUHE

Syvän vanhuuden, slangi-ilmaisuun viitaten, ei tarvitse olla ”syvältä”. Mutta pohtimisen arvoisia ovat kysymykset siitä, miten elämänhallinta ja elämänhallinnasta luopuminen onnistuvat loppumetreillä, kirien ja kurkottaen vai ehkä aktiivisesti itseensä päin keriäytyen? Meitä kiinnostaa neljännen tai oikeastaan loppuvaiheen eli ”viidennen iän” mahdolliset tulevaisuudet, osin sellaisina kuin ikäihminen ne haluaisi elää: toivotulla tavalla luovuttaen, oikeuksistaan kiinni pitäen ja vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Syvä vanhuus viittaa aikajaksovaiheisiin, joissa lapsuus on ensimmäinen, jota seuraa nuoruus, kolmantena aikuisuus, sitten ikääntyminen neljäntenä vaiheena sekä viimeisenä passiivisuuden ja luovuttamiseen salliva tosivanhuus. Viime mainittu myöhäisvanhuuden, vähentyneiden voimavarojen, lopullisen riippuvuuden ja kuoleman periodi on keskimäärin lyhyempi kuin sitä edeltävä usein hyvinkin aktiivinen jakso.

Syvää vanhuutta määritellään yleensä ikäihmisen havaitun toimintakyvyyttömyyden ja epäitsenäisyyden kautta, ei niinkään omaehtoisten aktiviteettien, joista on syytä käydä keskustelua – nyt käsillä olevan keskustelunaloitteen muodossa. Tämän kirjallisen ”pöhinän” aineksina ovat pienet kertomukset ja näkemykset toteutuneista hyvistä käytännöistä sekä toteutettavasta ikäpolitiikasta. Keskusteleva selonteko on gerosensitiivistä kulttuurintutkimusta. Kuvaan yhteiskunnan ja ikääntymisen nykykulttuurin tilaa, paikoin tulevaa ennakoiden. Julkaisun yhdeksän lukua kertovat yhdeksän tarinaa, jotka kannustavat gerontologisen mielikuvituksen luovaan käyttöön ja käytäntöön soveltamiseen.

Käsitykset ja ajatukset syvästä vanhuudesta saavat olla värikylläisen radikaaleja, harmaan ei tarvitse olla ikääntymisen perusväri. Tällöin visioidaan uusia nykyistä vanhustenhuoltoa ja vaaditaan varautumista itselliseen tosivanhuu-



teen. Kauhukuvia löytyy monelta suunnalta: istummeko ikäihmisinä mykistyneinä ruokailemassa hoitolassa, kun taustalla pyörivät telenovelat ja ostoskanavan mainokset? Laahustammeko ponnettomasti kalseaa käytävää laitospaatoetuspäällä? Minne jäivät suosikkibokserit, mieliverkkarit tai tutut toppaliivit? Odotammeko ystävien ja omaisten vierailuja kuin kuuta nousevaa? Missä viipyy hyvinvointivalmentaja, joka karauttaa kanssamme reissulle luonnon helmaan tai vähintäänkin pihalle? Paistaako aurinko turvasänkyyn milloinkaan? Muuttummeko sukupuolettomaksi harmaaksi massaksi?

Entä ovatko sanat "vanhuus" tai "vanha" lainkaan mielekkäitä tapoja luokitella ihmisiä? Vanhuutta tutkiva kollegani helpotti hetkeksi tilannetta: puhutaan ikäihmisistä. Eräänlaiseksi sloganiksi kirjoitustyön edetessä nousi ajatus, että "mieluummin matkalla kohden vanhuutta kuin olla vanha".

Suomen tietokirjailijat ry:n apuraha on tehnyt mahdolliseksi luovan työskentelyn tämän kirjoitelman parissa sekä tukenut aineistohankintamatkoja. Diakonia-ammattikorkeakoulu saattoi puheenvuoroni julkaisuksi. Kiitos myös lukijalle, sinulle, joka tartuit tähän teokseen.

1 SYVÄ VANHUUS

Ikäihmiset ovat eristyneitä, vaikka sosiaalista aikaa riittäisi ihmisten tapaa-
miseen. Henkilökohtaista aikaa on nukkumiseen, syömiseen ja peseytymi-
seen, johon ajankäyttöön vastaavat monet avustavat ja tukevat vanhushuolteen
työntekijät. Loputonta vapaa-aikaa pyritään aktivoimaan ja täyttämään. Ikään-
tyneen yksilöllinen valinnan vapaus saattaa hoivatilanteessa jäädä toteutumatta,
kun ohjelman tuottaminen käy vaipanvaihdon edelle.

Paljon sängyssä aikaa viettävälle vanhukselle fantasiaa tarjoavat unet voivat
olla lohduttava pakopaikka pois maallisista vaivoista ja fyysisestä ruumiista.
Unen kautta olemme saattaneet alkujaan oppia näkemään ruumiin ja minän
erillisinä. Riittävän hyvälaatuinen uni on välttämätöntä ja tärkeää ihmisen hy-
vinvoinnille ja terveydelle. Voisiko unen laatua ja sisältöä säädellä? Huonom-
paan sen ainakin saa käännettyä.

Teknologian kehittymisen myötä on tavoiteltu nukkumista, jonka aikana nuk-
kuja ymmärtää olevansa unessa ja voi hallita mieltään. Tällaisen niin kutsutun
selkouden (*lucid dream*) synnyttämiseksi on 2000-luvulla markkinoilla esitelty
useita tuotteita. Selkounta kutsutaan myös selväuneksi, jossa fyysiset ja so-
siaaliset rajoitukset eivät päde. Tällaisessa kontrolloidussa unitilassa henkilö
voi muokata ympäristöään omien ajatustensa voimalla. Uneksija voi esimer-
kiksi tavata muistoissaan tuttujaan tai toteuttaa haluamaansa seksuaalisuutta.
Kiinnostavat ponnistelut eivät toistaiseksi ole tuottaneet menestystarinaa ih-
misen unien kesyttämiseksi.

Selkounille olisi kysyntää jo sen vuoksi, että ihmisen ikääntyessä unen laatu
muuttuu usein heikommaksi. Uni on pinnallista ja katkonaista, ja yöllisten he-
räämisten määrä kasvaa. Yöuni lyhenee, mutta samalla ikäihmisten päiväunet
yleistyvät – nukutaan paljon. Sohvaantuminen yhdenlaisena ”arkkuun sovittu-

misena” on luonnollinen uhka. Paradoksaalista on, että pitkäaikainen unilääkkeiden käyttö on eräs yleisimmistä unettomuuden aiheuttajista. Ääriesimerkki uneen vaipumisesta on kuolemaan saattava kestounihoito (*sedaatio*), jossa potilas saatetaan ikuisen uneen kipujen ulottumattomissa.

Tarpeettoman huolestunut nukkumisesta ei kannata olla. Kirjailija-teologi Irja Kilpeläisen (1911–1999) teoksessa *Sinun kanssasi illassa* (1990) oli hänen veikeä omakohtainen huomionsa siitä, että vanhana aika pitenee; yhteen vuorokauden mahtuu monta päivää ja monta yötä: ”Koska nukahdan päivisin sekä tahallani että huomaamattani ja yöllä taas olen valveilla välillä ja hiippailen huoneessani, puuhaillen jotakin pientä, luen, pohdin sekä hauskoja että harmittavia, pitenee aika lähes viikolla. Ennen tämä huolestutti minua, nyt huomaan, että se tekee elämän värikkäämmäksi (- -) Voivathan valvotut yön tunnit olla oikein hauskoja, varsinkin jos voin liikkua vapaasti enkä häiritse muita. Käyn välillä juomassa jotakin lämmintä raukaisevaa – vaikka hunajavettä – toisinaan tekee kupillinen kahvia laiskalle sydämelle hyvää. Lueskelen, askartelen jotakin kevyttä, ajattelen ja olen oikein onnellinen. Mitä siitä jos valvonkin yöllä, kun päivä ei enää vaadi minulta niin paljon kuin ennen.”

Yli 90-vuotias tätini oli joutunut sairaalahoitoon ja hänellä oli hieman taipumusta ärhentelyyn. Syy näytti liittyvän luopumisen pakkoon ja itsenäisyyden menetykseen. Yhteydenpito häneen ei ollut vaivatonta, minulla oli omat todelliset tai kuvitellut kiireni ja menoni, mutta sairaalan infektio-osastolle pääsy edellytti sekin kahvojen kääntelyä, ovikoodia ja koko vierailu käsien viruttelua puhdistusnesteellä noin viiteen kertaan. Lisäsuositus oli käyttää kumihanskoja. Omaisivierailun suorittaminen tähän ”hygieeniseen säilöntälaitokseen” oli työlästä, tervehdyskäynti piti vielä sovittaa sairaalan ja vanhuksen rytmiin. Ikuna tuohon hoitopaikan tila-aika-avaruuteen oli auki työssäkäyvälle omaiselle vain lyhyen hetken, vuorokaudessa ehkä yhden täsmätunnin ajan.

Tunnettu tutkija Roger Ulrich (1999) on muun muassa korostanut, että tilojen mahdollistama sosiaalinen tuki ja potilaan vaikutusmahdollisuudet omaan fyysiseen ympäristöönsä ovat hyvän hoitoympäristön kriteereitä. Vierailuni kohteena olleen sairaalahuoneen seinällä säilyi muutama värikopio Eero Järnefeltin maalauksista – tällä somistelulla tavoittelin yhdessä tätini kanssa oman tilan haltuunottoa ja hallintaa. Taidekuvien katselu onkin hoitotyössä menetelmä, jolla vanhusta on johdateltu muistojen ja mielikuvien maailmaan. Kolmas kriteeri, jolla tutkimuksen mukaan on yhteys toipumisen nopeuteen, oli mahdollisuus nauttia luonnosta ja muista viihdykkeistä. TV viihdyttikin tätini osasto-

tovereita yhteistilassa, ja kaikkien selailtavana oli kuvalehtiä. Käytävän päässä terassiparvekkeella oli mennyttä aikaa muisteleva maaseututunnelmainen oieilutila, lähinnä kai henkilökunnan käytössä. Näkyvyyttä luontoon ja vuodenai-kojen muutosten seuraamiseen ei tätini ja kolmen muun vanhuksen huonees- ta juuri ollut, vaikka sairaala sijaitsi aivan puistoalueen reunassa.

Jos samassa huoneessa asustaa useampi vanhus, läheisyys saattaa ärsyttää, on liikaa aikaa seurata muita. Kärjistyvätkö erilaiset luonteenpiirteet ja valitus vaivoista vanhana vai ovatko turhat särvät ja huolestuneisuus hioutuneet pois, ja tyydytään välinpitämättömyyteen asenteena? Kuten yleensä elämässä, mo- lemmat vaihtoehdot ovat mahdollisia ja näin esilläkin. Sukupuolella on sillä- kin merkitystä. Vanhustenhoivayksikön asukkaiden välillä on kilpailua ja val- tahierarkiaa niin kuin muuallakin ihmisten kanssakäymisessä. Pisteitä jaetaan esimerkiksi terveydentilan ja liikkumiskyvyn mukaan. Pohditaan esimerkiksi sitä, että en minä ole niin heikossa kunnossa kuin useimmat muut. Luontaises- ti vieroksutaan toisen alapuolelle jäämistä. Myös tuttujen tai omaisten vierailut ovat merkittäviä, ne ovat osoitus asukkaan sosiaalisesta pääomasta.

Säilyvien ja korostuvien yksilöllisten ominaisuuksiemme ja tapojemme vuoksi olisi miellyttävintä ja harmitonta saada asua ja elää itselle tutussa ympäristössä muita liiemmältä vaivaamatta. Esimerkiksi erilaisen ”poikkeavan” käytöksen piilottaisin mieluiten kotioloihin ja kotihoiton piiriin. Jokapäiväinen hulluus- kin näyttäytyisi jotenkin siedettävämmältä yksityisenä käytöksenä. ”Hämmen- nystä” aiheuttavalla käytöksellä on viitattu vanhustutkimuksessa toimintaan, jota pidetään sosiaalisesti ei-hyväksyttävänä ja joka aiheuttaa ympäristössä re- aktion, mahdollisesti epätoivotun. Tällaista käyttäytymistä on esimerkiksi ki- roilu, syljeskely, kovaäänisyys tai julkinen riisuutuminen.

Listaan on kirjattu ”riisuutuminen”. Näinkö minäkin ilmaisisin kotoisasti van- huksena seksuaalisuuttani vai mistä tuollaisessa käyttäytymisessä on perim- miltään kysymys? Jussi Lehtonen, joka on työskennellyt esiintyvänä näyttelijä- nä myös vanhusten yksiköissä, kiinnitti huomiota sukupuolikysymyksen kir- jassaan Samassa valossa. Kun hän, nuori mies, saapui vanhojen naisten yhtei- söön, josta miessukupuolen edustajat olivat haperoituneet näkymättömiin, oli ulkonäöstä etua. Seksuaalisuus on yhä läsnä, vaikka ruumis rapautuu. Joissakin vanhuksissa sukupuolisuus näytti herättävän torjuntaa tai närkästystä, jopa aggressiivisuutta. Negatiivisessa purkauksessa saattoi ymmärtävästi tulkiten olla kysymys halusta tulla nähdyksi ja kuulluksi, oikeudesta mielipiteeseen ja sen ilmaisemiseen.



Muistisaira vanhuksen ajatusten kulun seuraaminen voi vaatia oivallusta. Ensimmäisenä on ymmärrettävä, että vanhus ei ole hullu, mieltä vailla (*de mentia*). Kohtaaminen vanhuksen kanssa voi tapahtua, jos hänen viestiinsä liittyvä tunne tulee kuulluksi. Tästä on kirjoittanut kouluttaja Satu Sipola. Vanhuksen hyvää tarkoittava rauhoittelu tunteita kuulematta voi lisätä hänen ahdistustaan tai aggressiivisuuttaan. Huoli esimerkiksi avaimista voi liittyä valtaan ja autonomiaan, kun käsilaukku tai korut kuvastavat naisilla tärkeää osaa elämää ja minuutta. Lautasliina vanhuksen käsissä saattaa tarjota lohtua kaipaukselle, on ikävä lasta, äitiyttä, hoivaa ja merkityksellisen työn tekemistä. Rauhatonta vanhusta kutsuvat ehkä tekemättömät työtehtävät. Näin hän ilmaisee haluaan olla hyödyksi ja hakee merkitystä elämälleen. Toinen vanhus on saattanut kuvitella, että hänen henkeään on uhattu. Tunnistetun viestin sanoma voi olla, että en uskalla olla heikko ja avuton. Varkaussyytteet, moitteet asuinoloista tai öiset häiriköinnit vanhainkodissa, vaikka perättöminäkin, ovat tunteiden esittämistä. Vanhus ilmaisee pahaa oloaan epäsuorasti tarinalla. Hän järjestää ”sisäisiä kammareitaan”.

Ikääntyneen sukulaistädin kanssa keskustellessa olin havaitsevinani kaipuuta kotiin, oman äidin läheisyyteen, ehkä huolta nuorten tulevaisuudesta. Oma huoltani kasvatti se, että en pitänyt lupauksia, jotka hänelle tein, esimerkiksi autoajelua hänen kodilleen. Hieman jo hataroitunut vanhus voi yhä muistaa hänen kanssaan sovitut asiat. Saatoin näin nakertaa tätini luottamusta ja turvallisuuden tunnetta.

Pitkä ikä, lyhyt taide

Onko pitkän iän salaisuus suojatussa vankeudessa vai villissä vapaudessa? Eläintarhaeläimiä havainnoiden voitaisiin päätyä tasapuolisesti kumpaankin päätelmään. Linnuista on tehty huomio, että ne voivat elää jopa kaksi kertaa vanhemmiksi tarhaoloissa kuin luonnossa. Luonnon lait ovat raa’at, eläin ei ehdi tulla vanhaksi. Melkein ihmisen iän saavuttava norsu ei viihdy vankeudessa. Sen pitkä ikä luonnon ympäristössä saattaa perustua luonnonmukaiseen ravintoon, omien sukulaisten läsnäoloon ja läheisen kumppanin johtajuuteen. Yllättävästi nisäkkäistä esimerkiksi isot kissaeläimet elävät vankeudessa kauemmin kuin luonnon armoilla. Turvallisissa eläintarhoissa on saatavilla lääkärinhoitoa ja hoitotietoa, myös muualta maailmalta, kuten Korkeasaaren johta-

ja on kuvannut tilannetta (HS 19.5.2012): "Jos pingviini nilkuttaa, syytä etsitään yhdessä muiden maailman eläintarhojen kanssa."

Ihmisen ikään eläimistä saattavat päästä muun muassa hevonen, puna-ara-papukaija ja alligaattori. Lähes epäoikeudenmukaiselta tuntuu, että matelijoista jättiläiskilpikonnan on voinut tuplata pituudessa vanhaksi eläneen ihmisen elämänsä. Jos vanhus jättäisi kymmenvuotiaan jättiläiskilpikonnan perinnöksi sukulaisilleen, saattaisi se olla elossa vielä viisi ihmissukupolvea myöhemmin.

Ihmisellä pitkäikäisyyteen liittyy selvä geneettinen komponentti. Siksi voisi pohtia, kenen kanssa hankkii jälkeläisiä, jotka vanhoiksi elävinä todennäköisesti säilyisivät pitkään myös toimintakykyisinä. Nämä aikuiset lapset olisivat sitten kuntonsa puolesta kykeneviä omaishoitajiksi omille vanhemmilleen. Jokaisesta vanhaksi eläneestä ihmisestä tulee lopulta enemmän tai vähemmän "oman elämänsä omaishoitaja", mikä näkemys tavallaan kieltää vanhuuden siinä merkityksessä, että se on riippuvuutta muista.

Pitkäikäisyydessä perintötekijöiden, geenien osuudeksi on arvioitu noin 25 %. Biogerontologien havaintoja eläinkunnasta ovat muun muassa ne, että eläinlajien erot ovat suuria ja että kookkaat eläinlajit elävät yleensä kauemmin kuin niin kutsutut nopeasykkeiset eläimet. Lisääntymiskyky ja elinikä ovat usein käänteisessä suhteessa. Jännittävä on havainto, että koetilanteissa esimerkiksi apinoiden ravinnon saannin rajoittamisella on voitu vaikuttaa niiden eliniän pidentymiseen. "Ikuisen nuoruuden tavoittelun kannalta kannattaa nykynäkömysten mukaan satsata kohtuuarkeen, siis aktiiviseen toimintaan ja lievien vaivojen hoitoon", summaa tarkasteluaan Helsingin yliopiston emerituseli täysinpalvellut, eläkkeelle jäänyt professori Reijo Tilvis. Hyvää elämänlaadua ennustavat vielä mantran tapaan toistetut ja myös arkihavainnoin todentuvat optimisismi ja sosiaaliset tukiverkostot. Kulttuurikaan ei ole pahitteeksi, eikä taide tapa!

Kuitenkin esimerkiksi teatteriesitykset on usein venytetty liian pitkiksi, minä vuoksi soisinkin, että tarinat kerrottaisiin yleisölle edullisesti ja tehokkaasti. Tämä on erityisesti pitänyt ottaa huomioon, kun esitys on viety vanhusten keskelle. Vaikeasti dementoituneille sopii noin 15 minuutin esitys, kun keski-aikeaa dementiaa sairastaville ja pitkäaikaissosaton potilaille voi esityksen aika tuplaantua. Palvelutalossa yleisö jaksaa seurata reilun tunnin, mistä mitasta olisi osviitaksi laajemminkin näyttämötaiteisiin.

Näyttelijä Jussi Lehtosen toteuttama hoitolaitoskiertue poiki myös havainnon, että kontaktihakuinen ja voimakkaita tunteita sisältävä esitys sopi jaksoiteltuna erittäin hyvin muistisairaille vanhuksille. Parhaassa tapauksessa tunnelma oli ennen esitystä odottava, ilmassa jännitystä, innostusta, ehkä ripaus anarkiaakin. Lehtosen kokemus oli, että hoitolaitoksen seinien sisäpuolella esitys pystyi avaamaan ovia muihin maailmoihin. Esitys mursi laitostumisen kaavaa silloinkin, kun potilas paikalle tuotuna käytti oikeuttaan olla katsomatta näyttelijän esitystä. Lehtosen näkemys laitostumisen uhasta voitaneen liittää ”suunnitelmalliseen vanhentumiseen”, jossa ihminen on ikään kuin ohjelmoitu tuote, jonka hyötykäyttö nollautuu. Hänen toimintansa katoaa, mikä vahvistaa kokemusta vanhana olemisesta.

Ylimitoitetuin odotuksin ei taiteen voimaistavaa vaikutusta ole syytä ladata. Myönteisten asioiden lista on pitkä: taide voi vastustaa ikääntymisen ikäviä prosesseja, arkijaksaminen lisääntyy, rutiinit katoavat – ainakin hetkeksi – ja ihmisten mielet ja keskustelun aiheet lähtevät liikkeelle positiiviseen suuntaan. Hienoa olisi, jos vanhusten hoitokodissa kulttuuriset käytännöt madaltaisivat myös omaisten kynnystä saapua vierailulle asuinyksikköön. Tämä on paikoin toteutunut esimerkiksi koiravastustuksen hoivatyön myötä, kun vierailijat ovat rohkaistuneet tuomaan omia lemmikkejään laitoksiin.

Uskon, että omakohtainen luomistyö ja taiteen tekemisen prosessi, kuten käsityöt tai vaikkapa kuvalehtikuvien askartelu julistekollaaseiksi, on myönteisesti vaikuttavaa ja tärkeämpääkin kuin ulkokohtaisiksi jäävät ”valmishuvit”. Ikäihmisten kanssa työskentelevien, hyvää tarkoittavien perustason innostajien puuhastelu saattaa jäädä irralliseksi. Taidetoiminnan ohessa monimerkityksellisen liikuttavaa voi olla vaikkapa pullan leipominen. Tuttua virikeohjelmistoa ovat olleet musiikki, lasten esiintymiset ja esimerkiksi bingo.

Ainutlaatuisen kurkistuksen vanhenemiseen kuvataiteen näkökulmasta tarjoaa Helene Schjerfbeckin (1862–1946) jälkeensä jättämät viimeisten elinvuosiensa omakuvat. Taiteilijan ”voimaantumisen” ei kuvissa niinkään ollut kysymys, mitä omakuvien maalaaminen tavis-vanhukselle saattaisi merkitä. Esillä oli luopuminen ja lopullisen väistymisen tutkiminen. Taiteilijan koko uran aikaisista omakuvista on jonkinlaiseen aikajärjestykseen koottu jännittävä video, joka löytyy verkosta katseltavaksi. Kuvakoosteessa taiteilija vanhenee katsojan silmien edessä, ja lopulta esillä ovat hauraat muutamin vedoin hahmotellut pääkallomaiset kasvot.

Schjerfbeck kuvasi vanhenemistaan omakuissa monin väriasteikoin ja eri mielentiloissa. Kätevästi malli oli aina käsillä, pisimmillään peilin pinnan päässä, vaikka ”ei vain ole lainkaan hauskaa nähdä omaa itseänsä”. Hän jatkoi omakuvien piirtämistä ja vuosina 1944–1945 niitä syntyi useita (Holger 1995). Omakuvat näyttävät hohtavan sovittelevaa itsekunnioitusta ja alistunutta aggressiivisuutta. Schjerfbeck ei väisty vanhuuden kuivuuden ja kurtistumisen edessä. ”Kasvojen menettämisestä” ei ollut pelkoa – vai oliko sittenkin? Taiteilija aivan kuin kummastelee, että hän vielä on elossa. Tunnelmaltaan riipaiseva taide teki näkyväksi sen, mitä ihmisessä tapahtui. Rinnakkainen mutta kirjallinen työ näille maalauksille saattaisi olla Simone de Beauvoirin (1908–1986) teos *Lempeä kuolema*, jossa hän 1960-luvun puolivälissä kertoi kokemuksensa äitinsä sairastumisesta ja poismenosta. Helene Schjerfbeck kuoli lähes 84-vuotiaana.

Monet muutkin taiteilijat ovat tarkkailleet vanhenemisen merkkejä kuvaten niitä omilla kasvoissaan. Tamperelaisen Gunnar Pohjolan (1927–2008) viimeisten vuosien myötätuntoisissa omakuissa ovat esittäytyneet hellyttävät hahmot, joissa on ollut tarhapölyn ilmettä ja erehtymättömästi taiteilijaa itseään. Rafael Wardi (s. 1928) on toiminut Alzheimerin tautiin sairastuneen puolisonsa omaishoitajana tämän kuolemaan asti. Samalla hän maalasi vaimoaan ja tämän potilastovereita pehmein ja kimaltavain pastellivärein. (Tampereen taidemuseo)

Ikääntyneet taiteilijat ovat omakuissaan ilmaisseet kasvopiirteissään suhdettaan elämäänsä ja maailmaan tilinteon hetkellä. Simone de Beauvoir mainitsee *Vanhuus*-teoksessaan (1992) löytäneensä taiteen historiasta vain yhden vilpittömästi iloisen vanhuksen omakuvan. Teoksen maalasi Monet. Siinä hän oli vanhuutensa kukkeudessa: rehtinä, nauravana, heleähipiäisenä, reheväpartaisena, leiskuva katse täynnä iloa.

Ikäloppujen hoidosta

Olemme hyvin tietoisia tarinasta, jonka mukaan varhaisina aikoina, ehkä perinteisissä heimoyhteisöissä vieläkin, ryhmä saattoi hylätä vanhuksensa, josta se ei pystynyt huolehtimaan. Kukaan ei haluaisi olla muille rasitukseksi vanhana, mutta tutun henkilön kontolle olisi varmastikin hauraana ja raihnaisena helpotus jättäytyä, jos siihen on mahdollisuus. Ihmisellä on kuitenkin myös kyky ja taipumus sopeutua uusiin tilanteisiin. Kirjassa *Kaksi vanhaa naista* (1994) kerrotaan intiaanilegendasta, jossa enemmän epätoivosta kuin päättäväisyydestä vaeltavan heimon hyödyttömiksi nähdyt, hylätyt ikääntyneet naiset aloittivat

kamppailun kuolemaa vastaan ja tulivat lopulta pelastaneeksi heimonsakin. Nykypäivän esimerkkejä on jo siitä, kuinka näkyviksi hakeutuvat vanhukset kapinoivat, raahautuvat barrikadeille, mielenosoitukseen, kuinka he nousevat näyttämön lavalle ja paljastavat rappeutuvan ruumiinsa.

Autenttinen kuvaus suhtautumisesta kuolemaan löytyy busmannitutkimuksesta (*Tabut – unet – rituaalit*, 1981): ”Kuoleva busmanni hakeutuu mielellään viime hetkikseen tulen ääreen. Tällä tavoin kuolemaan yhdistyy jotain siitä lämmöstä ja turvallisuudesta, jota nuotio on hänelle merkinnyt, kun hän on viettänyt aikaa läheistensä kanssa sen ääressä (...) Kaikki eivät kuitenkaan saa kuolla omaistensa ympäröiminä. Kun ryhmä vaihtaa leiripaikkaa, vanhukset ja hyvin sairaat joudutaan joskus jättämään yksin erämaahan. Heille annetaan yhteisistä tarvikkeista kaikki mitä voidaan, ja heidän ympärilleen rakennetaan aita suojaamaan heitä – usein turhaan – petoeläinten hyökkäyksiltä. Ero ilmentää kuolinavun ongelmallisuutta; se on vaikea niin lähtijöille kuin jääjillekin. Mikäli muu ryhmä löytää lähettyiltä vettä ja ravintoa, se palaa hakemaan kuolemaan jätettyjä.” Modernissa yhteiskunnassa nuotio on korvannut televisio, jonka äärelle tutusti kerääntyään ihmisten joukkoon. Vanhusten hoiva ja saattohoito on meilläkin tiukasti yhteydessä käytettävissä oleviin resursseihin.

Lääkäreiden ja terveydenhuollon tehtävä on pitää ihminen hengissä ja kehittää saattohoitoa, siis hoitoa. Lääkärin etiikan mukaista ei ole ryhtyä ”anti-kätilöksi”. Heidät on koulutettu pelastamaan elämää, ei lopettamaan sitä. Lääkäreiden koulutukseen kuuluu palliatiivilääketiede eli parantumattomasti sairaiden terminaalihoidon opetus, jolla tavoitellaan ihmisten entistä parempaa kohtelua heidän elämänsä lopulla, kun luonnollinen kuolema tehdään mahdolliseksi. Läheisiltä ihmissuhteilta tai niiden rippeiltä voi odottaa enää viimeistä palvelusta.

Joskus näyttää siltä, että eläimiä hoidetaan ja niiden oikeuksista huolehditaan ihmisiä paremmin. Eläimiä ei saa jättää heitteille, eikä niitä saa rääkätä. Entä huolehditaanko vanhenevista eläimistä paremmin kuin ihmisten vanhuudesta? Dramaattinen ero löytyy siinä, että lopetettaviksi vietävät eläimet saavat ”hyvän lopun” elämälleen. Lohduttavaa ihmisen kannalta on, että pitkittyvä fyysinen ja sosiaalinen rappio auttaa ikääntynyttä kestämaan kuoleman. Kivun vankilaan joutuminen kuitenkin pelottaa, sen sietäminen voisi olla kuolemanrangaistustakin pahempi kohtalo.

Eläinlääkäri saattaa ihmetellä, miten lääkäri voi kieltäytyä järkevästä toimenpiteestä kuolemaan saattamiseksi. Eläinlääkäri joutuu tekemään rutiininomai-

sesti omistajien kanssa päätöksiä lemmikkien lopettamisesta. Ratkaisut eivät ole helppoja – mitä niiden ei kuulukaan olla. Lemmikin lopettamispäätökseen eli aktiiviseen eutanasiaan saattavat vaikuttaa taloudelliset tekijät, lemmikit kun eivät saa Kela-korvauksia, vaikka arvostettuja perheenjäseniä olisivat. Eläinvakuutukset eivät nekään ulotu kymmentä eläimen elinvuotta pidemmälle. Elämän rahallisen arvon tiedostaminen kummittelee myös eutanasia-keskusteluissa.

Edellisvuonna saamissani joulukorteissa joka kymmenennessä oli mukana perheen kotieläimen, koiran nimi tervehdyksen allekirjoittaneiden joukossa. Erotuksena ihmislaumasta, kumppanieläimen nimi oli aina listan viimeisenä. Julkisessa keskustelussa on kysytty, onko lemmikkieläinten asema ohittamassa isovanhempien paikan perheessä?

Mieluisampi vaihtoehto olisi tietenkin toiminnasta pidättäytyminen kuin kuolinapu, oli kohteena sitten lemmikki taikka ihminen. Ratkaisun tekemistä helpottaa, kun ymmärretään, että kuolevalle ei parempaa ole odotettavissa ja että hoitoon liittyvien päätösten tulisi aina perustua potilaan etuun. Tätä lähiomaiset ja perhe useimmiten aidosti tavoittelevatkin.

Sairaanhoitajan kokemuksella kirjoitettuna mielipiteenä saimme lukea *Helsingin Sanomista* (HS 26.2.2012), että kuolemaa ei tule kohdata tappiona vaan väijäämättömänä osana elämää. Tätä voidaan tavoitella yhteistyöllä monin hoitollisin keinoin. Hoitajan kanssa samassa yksikössä toimiva Terhokodin johtaja Juha Hänninen (HS 2.3.2012) totesi puolestaan saattohoidosta, että siinä onnistutaan auttamaan valtaosaa kuolevia ihmisiä. Hyvää saattohoitoa ei vain ole saatavissa kaikkialla ja kaikille, minkä tavoitteen toteutuminen olisi tärkeää. Saattohoitoon erikoistuneita hoitokoteja on meillä puolisen kymmentä. Kun elämässä tulee tilanteita, joissa laadukkaimmassakin saattohoidossa potilaan kokema kärsimys voi olla kestävä, joudutaan pohtimaan, mitä tuolloin olisi tehtävä. Tässä on kuolinapukeskustelun etiikan ydin. Valistuneen lääkärin ajatus on, että potilaalle tarjotaan rauhallinen, kivuton ja ihmisarvoinen tapa kuolla jossain muualla kuin tehohoidossa. Eutanasia voidaan sijoittaa jatkumolle, jossa parhaan mahdollisen saattohoidon viimeinen vaihtoehto on se daatio ja kuolemaan saattaminen.

Tietokirjassa *Saattohoito* (1986, 164) lausuttiin viisaasti armokuolemasta, että ”elämän pitkittämiseen ryhdytään vain, jos siihen on pätevä tai pakottava syy, jos potilas esimerkiksi haluaa osallistua johonkin perhejuhlaan tai hän odottaa tärkeää vierasta ulkomailta”. Ohilaukauksilta sen sijaan tuntuivat kirjan väliotsikot ”Tätä kokemusta en antaisi pois, omaisen kertomus” ja ”Kärsimys on



täyttää elämää”. Saattohoitoa on kuvattu myös rakenteena kuolemalle. Toivon vahvistamisella on nähty olevan oma roolinsa saattohoitotyössä. Toivoa ei aina ole kuolemassa, mutta usein sitä silti on: toivo paranemisesta, elämänhallinnan voimasta, elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen tai voimasta lähestyvään kuolemaan, ehkä tilannehuumoria. Toiveen luonteisia asioita ovat mukava tai kivuton hetki tai rauhallinen tapaaminen omaisten kanssa. Suhtautumisemme syvää vanhuutta elävään ikäihmiseen, joka ei selviydy ilman apua, ilmentää niitä perustavia arvostuksia, jotka ovat merkityksellisiä arvioitaessa omaa yhteiskunnallista menestystämme ja sitä, minkä varaan se rakentuu.

Elämässä pitää olla toivoa. Se suojelee ihmistä. Vanhusten hoidosta kirjoittaneiden Arja Isolan ja Jari Kylmälän näkemyksiin toivosta sisältyivät ajatukset, että elämä kannattelee ihmistä, että asiat lopulta hoituvat vähintäänkin jotenkuten ja että ihminen tavalla tai toisella selviytyy kustakin elämäntilanteesta. Toivoon voi vaikuttaa, sitä voidaan synnyttää ja vahvistaa. Se on ihmisten välistä yhteisyyttä ja mahdollisuus johonkin uuteen.

Kaunokirjallisessa teoksessa *Edelleen Alice* (2010), joka on sukellus Alzheimerin taudista kärsivän ihmisen mieleen ja taudin kulkuun, kirjailija Lisa Genova miettii itsemurhan mahdollisuutta ratkaisuna dementiaan sairastuneelle ennen kuin aivojen akku on tyhjentynyt kokonaan. Väistämättömästi etenevässä muistisairaudessa oli aidosti kysymys ”aktiivisesta ikääntymisestä” lopputulemana ihmisen totaalinen passivoituminen.

Alzheimerin tauti osoittaa muistin ja yksilön välisen suhteen. Säiliömuistin vähitellen heiketessä aivojen rappeutumisen myötä ihminen unohtaa, kuka hän on. Vähitellen persoona katoaa kokonaan.

Mutta milloin elämästä poistutaan, milloin koittaisi lopullisen luopumisen aika, silloinko, kun sairauden taakka ylittäisi jäätelön tuoman ilon? Kuntonsa seuraamiseksi Alice, edellä mainitun romaanin päähenkilö asentaa älypuheli-meensa viisi testikysymystä, joihin hänen tuli päivittäin vastata. Puhelimeensa hän tukeutui myös siten, että käytti sitä muistuttajana ja muistin jatkeena. Alicen päivittäiset testikysymykset olivat: 1. Mikä kuukausi nyt on? 2. Missä sinä asut? 3. Missä työpaikka on? 4. Mikä on Annan (tyttären) syntymäpäivä? 5. Miten monta lasta sinulla on? Kirjan lopussa Alice, jolla oli sanojensa mukaan ”ikävä itseään”, onnistui vastaamaan oikein vain yhteen virittämistään testikysymyksistä ja siihenkin vihjeen perusteella. Piilottamaansa ”ulosheittotuotetta” Alice ei onnistunut löytämään. Hän päätyi pitämään kiinni elämä-

tään läheistensä tuella. Se mikä kaunokirjallisessa ratkaisussa on mahdollista, ei välttämättä toimi elämän- ja kuolemanpolitiikassa.

Myös poliitikot ovat heränneet meillä keskustelemaan eutanasiasta. Ainakin Vihreät ehtivät jo kirjata ohjelmaansa ajatuksen, että sairautensa vuoksi suuria tuskia kärsivä ihminen voi halutessaan saada apua elämänsä päättämiseen (STT 20.5.2012). Taustalla on ajatus ihmisen oikeudesta omaan kehoonsa ja siitä koskeviin päätöksiin. Elämää halutaan hallita kaikissa oloissa. Myös enemmistö suomalaisista kannattaa eutanasiaa. Tarkennusta on kaivattu siihen, että nykyisellään kuolemansairaiden ihmisten hoito saattaa olla erilaista ja eriarvoista riippuen siitä, missä kunnassa tai sairaalassa sattuu olemaan. Samoin on muistutettu, että edellä mainittu ei ole ristiriidassa sen kanssa, että tarvitaan myös parasta mahdollista saattohoitoa.

Kaikissa tilanteissa omaisten on tärkeää olla läsnä kuolevalle henkilölle – kukaan ei halua kuolla yksin. Tarvitaan aitoa, rakastavaa myötätuntoa, ei sääliä tai arvostelua. Kuolemaa pohtineet kirjoittajat ovat muistuttaneet, että tärkeää on suoda jokaiselle mahdollisuus arvokkaaseen kuolemaan. Kehittynyt lääketieteellinen hoito on kasvattanut saattohoidon mahdollisuuksia.

Ihmisen varhaisimmat kokemukset, mutta myös viimeisimmät, ovat todennäköisesti akustisia eli liittyvät siis kuuloon. Kuuloaisti sammuu viimeisenä ihmisen vajotessa tajuttomuuteen. Kuolevalle kannattaa siksi puhua, soittaa ja laulaa tai ainakin on syytä miettiä, mitä suustaan päästää.

Moni on miettinyt musiikkia omiin hautajaisiinsa, mutta harvempi sitä, milaista musiikkia tai kappaletta haluaisi kuulla ”lähtölauluna” joitakin hetkiä ennen omaa kuolemaa. Olisiko se hengellistä musiikkia, rauhallista ambient-äänimaisemaa vai vienosti rokkaava, vanha suosikkikappale? Vai haluaisitko kuunnella vain hiljaisuutta?

Minua henkilökohtaisesti voisi miellyttää esimerkiksi Bryan Ferryn esittämä hieman hengästynyt, tasatahtia jolkuttava menobiisi vuodelta 1973, *A Hard Rain's A-Gonna Fall* (Bob Dylan). Tämä siirtymälaulu voisi merkitä minulle jotakin samaa kuin ne kappaleet, joita olen soittanut äänilevyiltä seisoessani jo kodin eteisessä takki päällä valmiina lähtemään ulos, mutta kuitenkin hetken vielä viivytellen ja pysähtyen ennen uuden työpäivän alkua. Musiikki voisi Dead Line -hetkellä, oman loppuvaisuuden äärellä, vähentää tuskaisuutta ja auttaa irtautumaan ympäristöstä.

Yleisin ajatus on, että ääniympäristö tulisi rauhoittaa häiritsevältä hälyltä ilman tarpeetonta hyörimistä ja hosumista niin, että siihen voisi saatettavan henkilön

kuvitella mieluusti nukahtavan. *Omaehtoisen ikääntymisen oppaassa* (2009) tuotiin esiin välttämättömän pysähdyksen tarve. Jotkut uskovat jopa siihen, että tuore vainaja näkee ja kuulee vielä kaiken, mitä hänen vuoteensa luona tapahtuu. Joka tapauksessa vainajan ruumiiseen on syytä suhtautua kunnioittavasti, arvostaen ja kiitollisuudella.

Juurevat oikeudet

Radikaalin vanhuuden näkökulmasta olemme kiinnostuneita arjen kulttuurisista merkityksistä ja tähän liittyvän yhteiskunnallis-poliittisen muutoksen mahdollisuuksista. Radikaali voidaan kääntää ja mieltää ”juuriin meneväksi”, ja kuten Karl Marx (1818–1883) on huomauttanut ”ihmisen juurena on ihminen itse”. ”Ikäкриisi” havahduttaa meitä paitsi henkilökohtaisesti, myös maailmanlaajuisena väestön ”yläikäisyytenä”. Ajatus ”radikaalista vanhuudesta” sisältää yrityksen oikaista vallitsevaa yleiskuvaa, esimerkiksi väestön ikääntyminen ei saisi olla ongelma, kun se on jotakin, jota on vuosia tavoiteltu. Poliittisen ja yhteiskunnallisen osallisuuden taustalla on juureva kysymys, millaista on hyvä vanhuus? Merkittäviä ideoita sisältyy sosiaalisiin iskusanoihin välittäminen, yhteistoiminta ja turvallisuus.

Yksilötasolla hyvään vanhuuteen liitetyt toiveet ja tarpeet vaihtelevat. *Helsingin Sanomien* julkaisemassa negrologissa kerrottiin emerita professori Eira Pounun (1908–2013) reseptin pitkään ikään olleen selkeä ja tuttuakin: ”Hyvään vanhuuteen tarvitaan ainakin kolme asiaa. Joka päivä pitää lukea sanomalehtiä, jotta pysyy ajan tasalla, on käytävä ulkona kävelemässä ja täytyy tavata edes yksi ihminen kasvokkain.”

Huolestuttava ja suorastaan yhteiskunnallinen shokkitieto on, että vanhusten oikeudet ovat toteutumaltaan vaillinaiset. Todellisiin epäkohtiin ei ole pystytty puuttumaan. Julkisuuteen ovat yltäneet tapaukset, joissa asumis- ja palveluratkaisut eivät ole olleet lainkaan vanhuksen edun mukaisia. Valmentautuminen vanhuuteen merkitsee nyt, että olemme valmiit taistelemaan omien ihmisoikeuksiemme puolesta – tässä visiossa tulevaisuus ei näytä leppoisalta. Apataa ei saisi vaipua, ja tahtoa omien asioiden edistämisen pitäisi vielä riittää.

Kunnoltaan jo selvästi heikentyneen vanhuksen oikeuksia voi ajaa hänen puolestaan edunvalvontavaltuutuksen saanut luotettu henkilö, mutta näissäkin järjestelyissä on ollut selviä puutteita. Tämä on vanhuksen ja omaisten kannalta enemmän kuin harmillista, kun edunvalvontavaltuutus saattaa hyvinkin olla

ikääntyneen loppuelämän tärkein asiakirja. Siinä voidaan muun muassa määrittellä, kuka vastaa vanhuksen taloudellisista asioista ja miten niistä vastataan, kuinka kannetaan huolta hänen hoidostaan ja asumisestaan tai huolehditaan muista hänen yksityisistä asioistaan. Vanhuksen tukihenkilöverkoston saisi löytyä yksi tai useampi henkilökohtainen puolestapuhuja haasteellisten hoitokäytäntöjen ja -tilanteiden varalta. Näin saisi olla etenkin, kun tiedetään, että vanhuksen luona saattaa käydä monia ja monenlaisia työntekijöitä.

Ongelmana on työn ja sen tekijöiden koordinointi. Filosofisemmin voidaan pohtia, ponnistavatko hoiva ja apu jaetusta näkemyksestä tai muodostavako ne holistisen arkipäivän tukemisen kehyksen. Huonokuntoisempien vanhusten kanssa on hyvin kokemuksen saatettu toteuttaa omahoitajajärjestelyjä.

Ideaalissa tilanteessa vanhuksella itsellään on käytössä välineitä tai tukihenkilöitä, joiden avulla hän voi vaikuttaa ympäristössään. Kirjoittamalla ja kirjoittamalla on raportoitu vanhusten elinpiirin tapahtumista blogeihin, radioon tai televisioon. Palvelutalon asukit voisivat esimerkiksi pohtia palvelujen saatavuutta, liikkumisvälineiden käytettävyyttä, ruoka- ja juomatarjontaa ynnä muita kokemuksiaan vanhustentalosta sisältäpäin. Tämä palaute vaikuttaanee myönteisesti ikääntyneiden elinympäristöjen ja palvelujen kehittämiseen. Sivutuote kirjoitelmista ja muusta raportoinnista olisi mahdollisesti ilahduttava lukijapalaute.

Yleisemmin vanhusten oikeuksien penääjiksi on kaivattu vanhusasiavaltuutettua, -paneeleita tai seniorineuvostoja, joissa sitten voisivat toimia ”senaattorit” eli alkupäiseltä merkitykseltään juuri niin kutsutut vanhusten neuvoston jäsenet (lat. *senatores*). Nämä toimijat, kuten etenkin osaava hoitohenkilökunta, voivat työskentelyllään tavoitella ikäihmisen jäljellä olevien voimavarojen säästämistä.

2 MUISTOT, MUISTIT JA MUISTAMISET

Perinteinen ajatus vanhuksen asunnosta on, että siellä on piirongin päällä sukulaisten valokuvia muistumana menetetyistä, kuitenkin onnellisista hetkistä. Ikkunalla on koriste-enkeli ja pöydillä ruukkukukkia. Tietysti ympärillä ovat tutut huonekalut ja astiat. Valokuvat, muistoesineet ja kalusteet ovat osa vanhuuden merkitsemisen tekniikkaa. Koska useimmat joutuvat päättämään elämänsä laitosympäristössä, osa näistä tutuista tavaroista soisi löytävän paikkansa myös sieltä. Sellaista ympäristöä kutsutaan kodinomaiseksi. Uuteen kotiin voivat päätyä muutamat kuvat, taulut ja viherkasvit.

Pitäisikö mukana muutettavat tavarat listata ennalta tai pitäisikö muutenkin ennakoida paikan vaihtoa, kun todennäköinen siirtyminen uuteen ympäristöön voi tapahtua äkisti esimerkiksi sairaskohtauksen myötä? Mitä esineitä ottaisit mukaan matkalle, jolta ei ole paluuta? Vapaasti valiten uuteen asuinympäristöön voisivat tulla mukaan esimerkiksi kattovalaisin, jalkalamppu, erityinen matkamuisto, kukka, julistetaulu, verhot, shaali, itse tehty puu- tai käsityö tai muu omatekoinen esine. Omat tavarat tuovat turvallisuuden tunnetta ja ylläpitävät identiteettiä.

Ikääntynyt naisasukas kuvaili apeita muuton jälkeisiä tuntojaan Vanhustyön keskusliiton julkaisemassa päiväkirjassa *Asukkaana vanhainkodissa* (1991) seuraavasti: "Minulla ei enää ole omaa kotia. Onneksi minua ympäröivät tutut ja muistorikkaat esineet. Ne ovat kaikki omiani ja ne ikään kuin suojelevat minua uudessa vieraassa ympäristössä. Kun avaan huoneeni oven ja käyn sisälle, ne tervehtivät minua lämpimästi (...) Huoneessani on muistorikkaita esineitä, jotka kertovat elämäni eri kausista." Mieltymys menneisiin päiviin on piirre, joka tavataan suurimmalla osalla vanhuksista. Siitä heidän pitkän ikänsä usein tunnistaa, mutta löytyykö kadonnut aika? Muistot ja toivo sekoittuvat.



Taloudellisin uhrauksin ei yksin pystytä synnyttämään myönteistä ilmapiiriä esimerkiksi alzheimer-potilaiden päiväpaikkaan. *Lähihoitajan raportissa* (2007) kerrotaan helsinkiläisen yksikön vetäjästä, joka onnistui kestäväällä innostuksellaan ja kärsivällisyydellään luomaan tavoittelemansa kodikkaan miljöön. Hän oli jaksanut kierrellä kirpputoreilla ja tehdä löytöjä. Haalimansa kauniit vanhat esineet, astiat ja tekstiilit ovatkin ilahduttaneet päiväpaikan asiakaskuntaa. Nämä sisustusaarteet ovat olleet tavaroita, jotka vanhat ihmiset ovat voineet kokea tutulla tavalla omikseen. Kodikkaan, harmonisen ja turvallisen ympäristön uskotaan helpottavan muistihäiriöisen ihmisen elämää. Pitsiverhot, kristallikruunut ja kultareunaiset kahvikupit muistuttavat muistamatonta asukasta omasta kodista, ja näin ne ylläpitävät ja sysäävät myönteisiä muistoja liikkeelle. Mielenkiintoista on nähdä, kuinka nämä vanhakantaiset tilat muuttuvat jatkossa? Millaisilta näyttävät tulevien vanhussukupolvien muistihäiriöitä helpottavat tilat? Ovatko ne palvelumaisemina aina enemmän tai vähemmän museoituja?

Muutkin kuin muotoilija tai sisustussuunnittelija jakavat kanssamme kokemuksen siitä, että esineillä on potentiaalia hurmata (oma hauska kahvikuppi), lohduttaa (valokuva) ja rikastuttaa arkea (senioriskootteri).

Paljaat, tyhjät seinät ja laitospäätös ovat asuinympäristöissä vähintäänkin outo juttu, vaikka periaatteessa puhdas ja turvallinen. Tämän rinnalla laitosmaisissa ympäristöissä on siis arvostettu kodinomaisuutta hoidettavien tai hoivattavien asumisen tiloissa. Sisustussuunnittelijaa suositeltu kodinomaisuus ei terminä riemastuta, eikä se tavoitteena hoivakodin suunnittelua juuri helpota, sillä niin moninaisia merkityksiä ja sisältöjä kodille ja kodinomaisuudelle voidaan antaa. Missä piilee kodin ydin, tutuissa tavaroissa vai tutuissa henkilöissä?

Usein vanhainkotien kalusteet ja esineistö ovat ainakin paikoin museotavaraa. Tilat ovat tutunoloisinakin hieman lavastettuja ja esineet kuin päälle liimatut, mitä tunnelmaa voi olla vaikea välttää. Mutta kodinomaisuutta merkitsee myös vaalittu asumisentapa, taloon liittyvät sosiaaliset käytännöt. Omaispalaverien ja yhteisten hoitosuunnitelmien pohjalta vanhusasujalle voidaan laatia huoneentaulu. Siihen kirjataan mielenkiinnon, tottumusten ja harrastusten pohjalta asukkaalle tärkeitä asioita. Virikkeellisen arjen sisältöjä olisivat esimerkiksi päivän lehti ja valikoidut televisio-ohjelmat. Maininta tulisi myös osallistumisesta talon yhteisiin tapahtumiin, hetkiin ja esityksiin sekä luovaan tavoitteelliseen askarteluun. Saunominen kuuluisi kiinnostuksen kohteisiin, kuten myös musiikin kuuntelu (erityisesti soul, blues ja 1960–70-lukujen edistys-

linen rock sopivin annoksin nautittuna). Tavoite olisi päästä päivittäin ulos pihalle tai kadun varteen seuraamaan elämää ja ihmisiä.

Tällaisesta huoneentaulusta, joka on näkyvällä paikalla, esimerkiksi uuden hoitajan olisi helppo saada kuva siitä, millaisen ihmisen kanssa hän on tekemisissä, millaisista asioista vanhusasuja on kiinnostunut, minne häntä voisi viedä ja mistä jututtaa.

Muutamissa hoivakodeissa viihtymistä on pyritty lisäämään rakentamalla muisti- tai aistivirikehuone. Helsingissä Riistavuoren ja Kontulan vanhustenkeskusten aistihuoneista on sanottu, että ne ovat monipuolisia ja hyvin suunniteltuja. Aistihuoneiden tehtävä on toisaalta aktivoida, toisaalta rauhoittaa. Tiloista löytyy rentoutukseen ja virkistykseen tarkoitettuja leposohvia, suihkulähteitä, diaheijasteita, kankaita sekä erilaisia vesi-, valo- ja äänielementtejä. Nämä leppoistetut tilat on tarkoitettu paitsi vanhuksille, myös hoitohenkilökunnan käyttöön. Näiden tilojen virittämiseen ammattisuunnittelijatkin näyttävät inspiroituneen. Aisteja tukevaa virikkeellisyyttä saisi olla kaikessa vanhainkotiarkkitehtuurissa ja tilasuunnittelussa.

Virikerikauden ja yksilöllisen sisustuksen toivoisi yltävän myös hoidossa olevan vanhuksen petipaikan äärelle. Tiloilla on vaikutusta niissä olevien ihmisten hyvinvointiin ja mielialaan. Hoitopaikkojen tulisi olla entistä vahvemmin myös kohtaamispaikkoja. Kun on visioitu, että ”työpaikoille ilmaantuu keinutuoleja, kasvihuoneita, keittiö- ja puutarhaelementtejä ja että myös vesi voi olla olennainen osa tulevaisuuden toimistoja”, on tuettu niiden multisensorisuutta tai siis moniaistillisuutta. Hoitopaikoissa ei tulisi tyytyä vähempään. Tulevaisuuden hoivatila on luova paikka:

”Se tarkoittaa kaunista asumista. Sängystä ylös nousemiseen kannustavaa. Rentouttavaa sauna-, kylpy- tai suihkuhetkeä ikkunallisessa omassa kylpykeitaassa. Omaa mielimusiikkia. Parvekkeelle menoa, tomaattien kasvun katsomista tai vaikka vain istuskelua puutarhakeinussa. Kahvihetkeä läheisten kanssa. Ehkä kissaa. Takkatulen räiskettä. Kaikkea sellaista, joka tuo vanhuksen eletyn elämän muistot pintaan. Sellaiset tilaratkaisut tukevat toimintayksikön todellista ydintoimintaa. Hyvän ja onnellisen elämän elämistä.” Sairaanhoitaja, lääkäri, fysioterapeutti, muistihoitaja ja hammaslääkäri suunnittelevat yhdessä vanhuksen kanssa hyvää elämää, todettiin edelleen julkaisussa *Tehtävänä hyvinvointiyhteiskunnan pelastaminen* (2012). Teos päättyi kriittisiin, mutta toiveikkaisiin kiihtymyksiin ja kiihdytyksiin paremman ruuan ja aterioinnin puolesta.



Aikamatka nuoruuteen

Liikkumisvaikeuksia on arvioitu selvittämällä, miten onnistuu portaiden nousu, ostokassien kantaminen ja puolen kilometrin kävely. Lähes kaikilla 80 vuotta täyttäneillä on näissä vaikeuksia. Nämä käytännöt käyvät varmasti treeneistä, joita vanhetessa kannattaa tietoisesti harjoittaa. Tämä teema välittyi meillä Suomessakin esitetystä englantilaisesta TV-sarjasta, jossa järjestetyssä viikon kestäneessä koetilanteessa oli mukana kuusi brittijulkkista. Nämä 76–88-vuotiaat miehet ja naiset ”matkustivat” lavastetulle 1970-luvulle, tarkemmin vielä vuoteen 1975. Yhteiseen asuintaloon tultaessa tavaroiden rahtaaminen yksin toiseen kerrokseen oli kiusallisen ansiokas, omaehtoista selviytymistä ilmentävä suorite.

Aikamatka nuoruuteen oli BBC:n televisiosarja, jossa toistettiin 30 vuotta aiemmin tehty koetilanne. Ohjelman taustalla oli kysymys siitä, voiko ihminen palata nuoruuteensa ja mitä tästä seuraisi. Psykologi Ellen Langer oli aikaisemmin hämmäntänyt kokeella, jossa vanhat miehet oli puettu vanhoihin vaatteisiin ja ympäröity takavuosien arkisilla tavaroilla, ruualla, lehdillä ja elokuvilla. Uusintakoetilannetta varten professori Langer oli kutsuttu kommentaattoriksi televisio-ohjelmaan. Ikäihmisten selviytymistä arvioitiin heidän uudessa yhteisöllisessä asumismuodossaan. Yhtenä tulemana varhaisessa kokeessa oli ollut, että miesten ”nuorentumisesta” oli saatu havaintoja: kuulo herkeytyi, käden puristusvoima vahvistui, sorminäppäryys vetristyi, älykkyys ja muisti paranivat.

Britti-TV:n tähtiä elvyttivät muun muassa talon sisustus, tanssit, pelit ja koiran hoito. Selkeät muutokset, innostava seura ja väistämättömät virikkeet herättelevät niin nuoria kuin vanhempiakin henkilöitä arkinarkoosista.

Suomalainen vastine tälle BBC:n sarjalle saattoi olla Yle:n esittämä tv-dokumentti *Tosi tarina* Johan Vennisestä (1909–2008). Siinä iäkäs mies elää yksin ja haluaa tulla toimeen ilman muiden apua. Mies oli täysin sokea, mutta eläti itsensä ja pystyi vielä muokkaamaan lähiympäristöään mieleisekseen. Ohjelmaa kuvattaessa ensimmäistä kertaa Venninen oli jo yli 90-vuotias. Hän oli sokeutunut kokonaan eri vaiheiden jälkeen. Hämmästyttävästi vanhus asui ja liikkui ilman apua pihapiirissään kepin ja virittämiensä narujen viitoittamana. Kivimies-isänsä kunniaksi hän oli rakentanut talonsa taakse kalliota räjäyttämällä varastoluolan saunoineen ja muine huoneineen. Maailmalla oli hänelle päämäärä, jonka toteuttamisessa hän uhmasi aikaa, omaansa ja jälkipolvien.

Kallion päälle hän vinssasi multaa ja suunnitteli puutarhan kukkineen "silmän iloksi jälkeen jääneille". Hän oli "ruohonsyöjä", eli kasvatetuilla ja keräämillään kasveilla. Rannikkovesillä hän liikkui itse soutaen ja kalastellen. Mobiliteettia tukevana apuvälineinä olivat merellä mukana kompassi, ystävien tekemä kolmiulotteinen kohokartta lähimerialueesta saarineen ja luotoineen, kulkuluotain sekä kuuloymmärrys maisemasta. Hän käytti apuna myös radiolähetimien signaalien katvealueita. Veneen nokka pysyi halutussa matkasuunnassa, kun radiolähetys pysyi mykkänä. Kotirannan läheisyyden ja paikan hän tavoitti kahden omatekoisen äänilähteen avulla. Äänten soidessa päällekkäin oltiin suorassa linjassa tulossa kohden omaa laituria.

Näkökyvyttömänä hän pystyi käyttämään monia teknisiä laitteita ja suunnitteli niitä myös itse. Koneisiin ja tekniikkaan hän oli paneutunut muun muassa korjailtuaan moottoreita. Sotien jälkeen hän sai koulutuksen hierojan ammatteihin, jota hän harjoitti vielä vanhana. Hän oli äänikirjoja kuuntelemalla tutkinut historiallisia tapahtumia ja seurannut aikaansa.

Venninen sai vuoden 2007 Mensa-palkinnon. Sinnikkyuden ja yritteliäisyyden, sekä ilmeisen korkean älykkyytensä ansiosta hän oli pystynyt tekemään elämästään itsensä näköistä vastoinkäymisistä huolimatta. Hän oli selviytynyt enimmäkseen ilman yhteiskunnan apua. Vasta viimeisinä elinvuosinaan hänelle oli alettu tuoda päivittäin ateria kotiin kunnan toimesta. Hän hyväksyi pitkän ikänsä ja asennoitui elämänsä päätösvuosiin mielenkiinnolla. Näköongelmaansa lukuun ottamatta hän pysyi terveenä loppuun saakka. Hän kertoi, "ettei pelkää kuolemaa ...[ja ennakoi] katoavansa äkkiä, kun se hetki tulee". Johan Venninen hiipuikin pois "saappaat jalassa" 99-vuotiaana. Sukulaisilleen hän oli sairaalassa todennut kipuja tuntematta, että "olo on sellainen kuin vieteri alkaisi olla vähissä". Hänen toiveensa oli, että rakennettu luola ja sinne syntynyt vesilähde säästettäisiin jälkipolville. Tässä vanhuksessa oli jotain kesyttämätöntä ja sankarillista.

Useimmat eivät – ehkei juuri kukaan nykysuomalaisista – pärjäisi Johan Vennisen tavoin yksin, elämäänsä tyytyväisenä, oman tekemisensä äärellä. Tästä poikkeuksellisuudesta Vennisellä oli omakin aavistuksensa. Arjen estetiikassa korostui hänellä monesti käytännöllisyys tai tarkoituksenmukaisuus, piirteet, jotka ovat leimanneet ristiriitaisen yksipuolisesti laitosympäristöjä ja elämää niissä.

Tarkoituksenmukaisuus ei elämän sujuvuuden kriteerinä tyydyttänyt täydellisesti halvautunutta ranskalaista toimittajaa Jean-Dominique Bauby (1952–



1997). Vaatetus merkitsi hänelle elämänhallintaa. Laitosympäristössä vaihtoehtoja ei aina ole. *Perhonen lasikuvussa* (2008) kirjan päähenkilönä – kirjaimellisesti, kun vain toinen silmä liikkui – hän kieltäytyi käyttämästä hoivapaikan suosi-maa hänestä pöyristyttävän oloista veryttelypukua. Bauby otti käyttöön vanhat ikuisen opiskelijan ryysyt: ”Kylvyn tavoin vanha villatakki voi avata tuskallisia polkuja muistoihin. Näen sen ennen kaikkea symbolina elämän jatkumisesta. Todisteena siitä, että haluan edelleen olla oma itseni. Jos on pakko kuolata, sen voi tehdä yhtä hyvin kashmirvillalle.” Yhtä silmäluomea räpäyttämällä aakko-nen kerrallaan ”saneltu” kirja on poikkeuksellinen dokumentti sairastumisesta ja yksinäisyyteen vangitun mielen liikkeistä, mutta samalla elämänvoiman ja toivon ylistys. Aivohalvauksen saanut omaelämäkerran kirjoittaja menehtyi vain muutama päivä teoksensa ilmestymisen jälkeen.

Muistaville tiedoksi

Viimeisiä palveluksia konkreettisestikin ikälopulle vanhukselle on, että hänestä tehdään kuolinilmoitus lehteen. Monien ihmisten kiinnostus on lukea kuolinilmoituksia. Ne ovat sillä tavoin mykkiä, että ne eivät suoraan paljasta, millaista elämää vainaja on mahdollisesti viettänyt, mutta tottunut päivälehd-den lukija uskoo löytävänsä tarinan ilmoituksen takaa. Seitsemissäkymmenis-sä ikävuosissa olevan sosiologin Riitta Jallinojan mukaan kuolinilmoitus ko-koaa saman suvun jäsenet viimeisen kerran yhteen. Sen sisälle aidataan suri-joiden joukkoon kuuluvat siten, että heidän keskinäinen järjestyksensä on tar-koin harkittu. Perheen merkitys on korostetussa asemassa ja se ohittaa genealo-gisen säännön siten, että puoliso pääsee ikään kuin etuilemaan, vaikka ei ole-kaan vainajan verisukulainen.

Kun päivälehtien kuolinilmoitukset ovat pääosin olleet perinteisiä, ristiä ris-tin perään, voisi käytettävissä oleva kuvasto auttaa esittämään tiiviillä taval-la poistuneen henkilön elettyä elämää. Onnistuisiko nykytekniikalla kompro-missi, esimerkiksi ristin muotoon ilmoituksessa asettuvat fillarit tai kirjapinot, kirkoksi muuntunut kesämaja, kuva pyhäksi koetusta paikasta ja maisemasta tai taideharrastuksesta muistuttavista maalipurkeista? Sähköisestä verkkoympäristöstä löytyy erilaisia muistelusivustoja, joissa pääosaan on nostettu vaina-jan elämä. Menetettyä ihmistä on voitu muistaa myös hilpeydellä, ei vain va-kavasti surren.

Yleisurheiluun keskittyvien Veteraaniurheilijoiden liiton sähköisiltä kotisivuilta löytyy sivupalkista sympaattinen hakusana ”Poisnukkuneita”. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta muistetut ”sporttiveteraanit” olivat miehiä ja moni 1920-luvulla syntynyt. Huomattavan moni satavuotiaaksi elänyt on harrastanut jonkinlaista liikuntaa. Oman kunnan seuraamisen ja kepeän veteraani-kilpailun ohessa on osaaottavasti ja eläytyen huomioitu kilpakumppaneiden maallista vaellusta sekä vaalittu yhteishenkeä loppuun saakka.

3 HARMAILLA MARKKINOILLA

Ikääntymistä hidastava teollisuus tuotteineen ja palveluineen pyrkii vastaamaan vanhenemisen haasteeseen, jossa tyypillistä on uudistuskyvyn ja kusten muovautuvuuden eli plastisuuden vähentyminen. Lähes runollisesti kirjattuja ihmisessä tapahtuvia muutosprosesseja ovat hyytyminen, jäykistyminen, rasvoittuminen, honkaantuminen sekä raihnaus, johon liittyy voimien vähentyminen. Kaikki tämä luo myös markkinoita.

Kaupallinen vanhuus -sanaparilla voidaan viitata paitsi myönteiseen vanhuskuvaan perustuvaan markkinointiin ja tuotteistamiseen, myös ikääntyneiden kohtaamiseen kuluttajina, joilla on tavaroiden ja palvelujen suhteen oma erityinen intressinsä. Kuluttajina heillä saattaa olla runsaastikin varallisuutta ja näin myös ostovoimaa ja valtaa vaikuttaa markkinoihin.

Eräitä tuotteita ja tuotemerkkejä on myyty ja tarjottu kuluttajille vedoten vanhuuteen, sitä glorifioiden. On isoäidin herkkupiirakkaa, mummon lihapullia ja ranskanperunoita, Wanhan ajan jäätelöä tai lakua. Hieman ehkä yllättäen nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa ”mummo” kuulostaa hyvältä. Tämä on myönteistä *ageismia*, kun ikääntyneistä luodaan positiivista kuvaa. Kuitenkin kysymyksessä ovat teolliset tuotteet, jotka vain esittävät edustavansa katoavaa ruokaperinnettä. Tosin onnistunut brändäys saa einokset maistumaan myös muita paremmilta.

Suurin osa vanhuksille suunnatuista ikäbisnestuotteista ja -palveluista eli eräänlaisista ”harmaista markkinoista” pyrkii kompensoimaan vanhuuden menetyksiä, ruumiillisia, henkisiä, sosiaalisia tai kenties yhteiskunnalliseen asemaan liittyviä symbolisia tappioita ja riskejä.

Ikääntymiseen perustuvat tuote- ja palvelumarkkinat ovat tarjontansa osalta olleet vielä melko alkeelliset. Ikämaisema tältä osin on kuitenkin muut-

tumassa. Vanhuksille markkinoituja tuotteita tai palveluja, joihin helposti törmäämme, voidaan listata: esimerkiksi Eläkeläinen-lehti, eläkeläismatkat, istumapaikat julkisissa kulkuneuvoissa, Jouko-bussilinjat, jousisakset, kausi-influenssarokotus, kirjanlukutuki, kuulolaite, kuvagramofoni-musiikinkuunteluohjelma, liukuestesukat, lompakkosuurennuslasi, lonkkahousut murtumien ehkäisyyn, muistineuvolat ja -kahvilat, nokkamuki (onko siitä myös viinipikariksi?), *Old is gold* -t-paita, robottihylje, seniorilääkäripalvelu, Senioriterveys-lehti, sukanvetolaite, sähköskootteri, tarttumapihdit, varmuusalusasu ja älylattia. Vanhuksille suunnattujen tuotteiden elinkaari saattaa pisimmilläänkin jäädä käyttäjänsä loppuelämän pituiseksi.

Säässä kuin säässä apuvälineen päässä

Auto on varmasti hyödyllinen apuväline sellaiselle vanhukselle, jolla ajokortti ja ajokyky säilyvät, vaikka ihmisen omassa liikuntakyvyssä olisi jo merkittäviä puutteita. Ikäihmisille ei ole taidettu suunnitella vielä omia automalleja, vaikka toisaalta autojen käytettävyyttä on testattu jäljitellen vanhan ihmisen kankeaa liikkumista, ja toisaalta on asennettu turvallisuutta ja ajomukavuutta lisääviä varusteita. Varsinaisena kaupallisena vanhuuteen liittyvänä kulutuksena voidaan pitää niitä tuotteita, joiden kohteena on vanhusten muodostama kuluttajasegmentti eli tietty vanhuskohortti.

Osa markkinoiden kiinnostuksesta on vielä suuntautunut palvelemaan vanhusten parissa työskenteleviä. Heille on ollut tarjolla esimerkiksi tietynlaista brändiä edustavia työvaatteita. Tällöinkin liikutaan ”harmailla markkinoilla”. Erityisesti neljänteen ja viidenteen ikävaiheeseen liittyy kysymys siitä, voidaan-ko hoitajien työtä helpottaa ja tehostaa uusilla innovaatioilla?

Selkein ryhmä vanhuksille suunnatuissa tuotteissa ovat erilaiset vanhuksen itsenäistä arkiselviytymistä ja suoriutumista tukevat apuvälineet. Niiden avulla ohitetaan ikääntymisen tuomia uusia mahdollisuuksia. Kysymys on enemmän taistelusta kuin oman ruumiinsa kanssa sovussa elämisestä. Välinetarjouma kattaa monenlaisia asioita. Esimerkkinä suositeltavasta ”apuvälineestä” voidaan mainita ”kylpyhuoneessa jatkuvasti palava valo”. Toivotaan, että edessä odottava energiakriisi ei ensimmäiseksi sammuta tätä tuikkua. Jonkin katuvalon soisi mieluummin uhrattavan, etenkin kun tiedetään, että esteettömyysongelmat kulmineoivat kylpyhuoneessa. Nukahtamisongelmiensa vuoksi tosin kaikki ikäihmiset eivät edes kaipaa valoa yöllisen vessakäynnin ajaksi.

Keinotekoisia apuneuvoja on kehitelty luonnollisia toimia varten kuten henkilökohtaiseen hoitoon, pukeutumiseen, kodinhoitoon ja kodissa olemiseen. Jotkut tavarat helpottavat toisten tavaroiden käsittelyä, jotkut liikkumista tai liikkumattomuutta. Eräät tuotteet auttavat havaitsemisessa ja viestien vaihdossa.

Eräs arkeen ja erityisesti vanhusten elämään vaikuttava ulkoinen tekijä on sääolot ja ilmasto. Suomi on näiden osalta suhteellisen edullinen maa ja kohtuupaikka asua. Meillä ei yleensä ole valtavia helteitä, jotka voivat johtaa monien satojen, jopa tuhansien vanhusten kuolemantapauksiin, kuten on tapahtunut tälläkin pallonpuoliskolla Keski- ja Etelä-Euroopassa. Kesäkausina on ollut poikkeuksellisia helteitä, jotka ovat uuvuttaneet vanhuksia ja johtaneet ennenaikaisiin kuolemiin sekä lisänneet tarvetta hankkia asuntoihin ja ostospaikkoihin ilmastointi- ja tuuletinlaitteita. Helsingissä on heinäkuussa enimmillään keskimäärin 22 celsiusastetta. Vuoteen 2040 odotetaan parin asteen nousua ilmastomuutoksen seurauksena. Sään ääri-ilmiöiden on meilläkin ennustettu lisääntyvän. Näin talvi, lumisateet ja liukkaus ovat meillä mahtavasti liikkumista rajoittavia tekijöitä jatkossa. Lyhytkin ulkoilu voi edellyttää liukastumisen estäviä jääpiikkejä kiinnitettäväksi ikäihmisen jalkineisiin.

Jos vanha ihminen liukastuu kadulla, voi hän näin äkisti heittää jopa henkensä tai joutua elämään terminaalivaiheen, jossa aiempi toimintakyky on voimakkaasti heikentynyt. Lääketieteilijälle nämä ovat vaihtoehtoisia kuoleman kuvia, kuten myös elinjärjestelmän romahdus, jolloin toimintakyky alenee polveillen kohti kuolemaa. Terveydeltään haurastuneen ihmisen heikentynyt toimintakyky voi edetä hitaasti kohden päätepistettään. Vanhuuskin on sairaus.

Kehittämistyötä liikkumiskykyä ja arkielävytyymistä tukevien tuotteiden muotoilussa riittänee. En esimerkiksi ole nähnyt käytössä fiksumä kävelysauvaa. Nuoretkin liikuntavaivaiset ovat saattaneet joutua turvautumaan perinteisiin puiisiin kävelykkepeihin. Missä viipyy hiilikuituinen, eri väri vaihtoehtoinen tarjolla oleva, modernisti muotoiltu ja myös sisätiloissa liikkumiseen soveltuva komposiittikävelysauva, tuote, jossa yhdistyisi sosiaalinen muotoilu ja ”high design”? Vastaus on, että sitä ei ole vielä suunniteltu. Vastaava tuote löytyy tanskalaisilta, ja kokoontaitettavaa persoonallista tukikeppiä on tilattavissa esimerkiksi Englannista. Tanskalainen Omhu-kävelykeppi on värikäs, kevyt, kestävä ja turvallinen. Sen muotoilusta vastaa nais-designereiden perustama yritys. Keppi on ollut markkinoilla muutamia vuosia.

Sauvojen kaupallisen näkyvyyden lisäämiseksi koirien valokuvaajana tunnettu William Wegman on kuvannut kuvasarjan, jolla on juhlistettu onnea, jon-

ka ihminen kokee, kun saa kävelyttää koiraa. Mainoskuvien taustalla oli gerontologinen tutkimushavainto, kuinka koira innostaa vanhuksia liikkumaan ja ylläpitää aktiivista kävelyharrastusta vielä silloinkin, kun arki rajoittuu sisälle asuntoon. Koira vertautui leikkimielisessä valokuvausprojektissa kävelykeppiin, jotka molemmat kannustavat liikkumaan jalan. Tuotetta mainostettiin myös iskulauseilla ”kävelykeppi, joka kertoo asenteesta”, ”kun näytät hyvältä, se tuntuu hyvältä” ja ”kävele enemmän, elä kauemmin”. Muotoilijan eettiseen havahtumiseen, jonka tuloksena syntyy ehkä empaattista muotoilua, liittyy huomio siitä, että vanhusten ja heidän tarpeittensa tyypittämistä seuraa yksilöllinen suunnittelu.

Therapia Fennica -verkkosivu, jonka artikkelissa on viitattu myös alan tutkimuskirjallisuuteen, kertoo, että teknologiasta on hartaasti odotettu apua demen-toituneiden kotihoitoon, mutta näissä riskien häkittämistoiveissa on jouduttu pettymään. Nykyaikaiset turvahälytysjärjestelmät hellapoliiseineen ja kulunvalvontalaitteineen saattavat kyllä vähentää muistamattomuuteen liittyviä riskitilanteita, mutta ne voivat aiheuttaa turhauttavasti lisähämminkiä ja ahdistusta paitsi hoidettaville, myös ikäihmisten hoitajille.

Etävalvontalaitteiden ja telepalveluiden ansiosta enemmän hoitoa tarvitsevat vanhukset voivat asua pidempään kotonaan. Selviytymisongelmat ovat kuitenkin aina niin yksilöllisiä, ettei niitä ole helppo ennakoida, ja ne vaativat asiakkaan tarpeiden ja tilanteen kokonaisvaltaista huomioimista. Tutuimpia vanhuudesta ja ikääntyvän elinpiiristä muistuttavia tuotteita ovat mukana kulkevat lääkkeiden annostelurasit, suurennuslasit, isonäppäimiset puhelimet sekä itselliseen liikkuvuuteen vaikuttavat rollaattorit (pyörillä varustetut kävelytelineet), kaiteelliset WC-tuolit, luiskat ja hissit. Nämä tuotteet valuvat, hyvässä ja pahassa, yksi kerrallaan ikäihmisen arkeen; itselleni jo tutuiksi käyneitä ovat olleet kulkemista helpottavat hissit, armeliaat suurennuslasit ja lisävalaistus. Peruskorjattavan rakennuksen tapaan itseltänikin edellytetään vanhetessa muuntojoustoa, kykyä sallia muutostoimenpiteitä vaivattomasti ja kustannuksissa säästäen.

Asuinnoissa on monia suunniteltuja ja suunnittelemattomia yksityiskohtia, jotka haastavat ikäihmistä hänen mittojensa, voimiensa ja tasapainon säilyttämiskykynsä myötä. Kuka kääntää esimerkiksi vanhuksen seinäkellon viisarit kesäaikaan tai vaihtaa rikkoutuneen kattolampun? Ihme on, jos erilaisten yksilöllisten mittavaihteluiden jälkeen voidaan päätyä universaaliin muotoiluun

tai esteettömiin ratkaisuihin, joissa suunnittelun lopputulokset sopivat kaikille tavaroiden tai tilojen käyttäjille.

Teknistä tukea ja muita asumispalveluja

Suuri vimma on etsiä ja kehittää vanhusten avuksi ja iloksi teknisiä laitteita ja viriketeknologiaa. On esimerkiksi suunniteltu tietokoneohjelmia, joissa soi mielimusiiikki, on sähköinen albumi omille valokuville ja arkisto tekstikokoelmalle. Samoin koneelta voivat löytyä sanaristikot sekä muisti- ja palapelit. Kasvokainen yhteydenpito toteutuu onneksi usein tällöinkin, kun omainen tai työntekijä auttaa vanhusta tietokoneen kanssa.

Musiikin yhteyttä terveyden edistämiseen tutkineet tietävät, että musiikin avulla voidaan olla yhteydessä jopa pitkälle dementoituneisiin muistamattomiin vanhuksiin. Vanhoilla lastenlauluilla tai nuoruusvuosien kappaleilla on raportoitu saatavan jonkinasteista yhteyttä omiin maailmoihinsa vajonneisiin ikäihmisiin. Ehkä minäkin saan – tai lähiomaiseni saavat – jonain päivänä katua sitä, että olen luopunut nuoruuteni punk-singleistä, sillä musiikki voi elävöittää kuulijansa mieltä ja muistikuvia sekä tuoda hänelle lohdutusta ja virkistystä.

Lohdutukseen tähtää terapeutin robottihylje, joita on mediatiedon mukaan kokeiltu vanhainkodeissa ympäri maailmaa ja myös meillä Suomessa. Etenkin muistihäiriöisten vanhusten keskittymiskyvyn on kerrottu parantuneen näiden teko-otusten kanssa. Puuhastelu lelun kanssa on ilahduttanut ja tutkitusti vilkastuttanutkin aivotointia. Ikäihmiselle tällaisesta hyvinvointirobotista voisi olla seuraa loppuelämäksi. Kuitenkin ajatus siitä, että näkisin lähiomaiseni viihtyvän hyljerobotin seurassa, ei mieltäni suuresti lämmitä, päinvastoin. Eikä minua lohduttaisi tieto siitä, että hellittävä laite on juuri ihmisvauvan painoinen ja että sen keho turkin alla on täynnä tuntoantureita, jotka reagoivat kosketukseen tai että hylje oppii tekoäänellään vastaamaan kututtaessa omaan nimeensä.

On ennustettu, että ihmistä avustavat robotit saavat tulevaisuudessa yksilöllisiä piirteitä ja että niistä tulee näin omia persooniaan. Ehkä robotteihin liittämäni kummitusmaisuuksia haihtuu ja ymmärrän niiden hellyyttä ja hoivaa siinä vaiheessa, kun mekaaninen karvakasa makaa laitoksessa vierelläni vuoteessa ja saan loputtomasti pajata sitä.

TV lienee eräs tavanomaisimpia viihdettä tarjoavia teknisiä kohteita vanhusten asumisyksiköissä ja kotiloissa, minkä vuoksi ohjelmatarjontaa on yritetty ke-

hittää yksityisesti ikäihmisille soveltuvaksi. Tulevaisuudessa sähköiset verkkopalvelut tulevat lisäksi perinteisen TV:n rinnalle. Niin kutsuttu hyvinvointi-TV on ollut yksi julkisuuttakin saanut viritys. Sen välityksellä ikäihmisiä ja muita liikuntarajoitteisia on haastettu liikkumaan. Ohjelmatarjonnassa on ollut voimistelutuokioita, rentoutumisharjoituksia ja yhteistä aamujumppaa. Verkkoyhteyksiä hyödyntäen on niin kutsutussa telelääketieteessä kehitteillä tapoja hoitaa esimerkiksi ruumiintoimintojen mittauksia kotisohvalta käsin ja saattaa ne verkon kautta lääkärin katsottavaksi tai tarkkailuun. Erikoislääkärin konsultatio sekä kevyt hoito voidaan tehdä kuvansiirto- tai videoyhteyden avulla kotona. Omatoimisessa hoidossa kasvaa myös potilaan itsetuntemus.

Verkostakin löytyisi varmasti paljon aineistoa muistivaikeuksista kärsivän henkilön iloksi, jos vain tiedetään, mitä ja mistä etsiä. Kookkaat näyttöruudut miellyttänevät heikkonäköistä ja ainakin antavat mahdollisuuden jakaa yhteisiä virtuaalielämyksiä. Ikääntyneiden tietokonetaitoja kartuttaen on Ikäihmisten yliopistossa järjestetty esimerkiksi kurssi, jonka nimenä ja teemana oli virtuaalinen maailmanympärimatka. Tavoitteena oli monipuolistaa osallistujien verkkolukutaitoa. Valitun matkareitin suuntaamana, yhdessä toisen kurssilaisen kanssa tai yksin verkossa vaeltaen, virtuaalireissu saattoi päättyä vaikka Buenos Airesiin tai Kapkaupunkiin.

Vähään liikuntaan tyytyvä tai pakotetusti liikuntakyvytön ikäihminen saattaa ylittää kotinsa rajat katselemalla esimerkiksi riistakameratyypillisellä ratkaisulla tai julkisen kuvatarjonnan kautta tuttuja maisemia. Kohteena voisivat olla oman kesämökin pihapiiri tai arkiasioinnista tuttu kauppatori tai jokin muisteltava lapsuuden maisema. Näyttöruudultaan vanhus voisi sitten tarkkailla, kuinka maisema vaihtuu vuorokauden- tai vuodenajan mukaan. Muuttumaton näkymä palvelisi sekin myös jonkinlaisena meditatiivisena virtuaalitapettina.

Ilon aiheita saattaisivat olla myös esimerkiksi lintujen pesintä, kuten kuvatarjonta sääksen pesältä. Kuvavirtaa on ollut esillä samoin muun muassa karhun pesästä. GoogleEarth ja Unescon suojelukohteiden esittelyt voivat nekin viinilaisillisen tai kahvikupin äärellä tuoda uusia elämyksiä verkkomaailmasta. Nasan satelliitin välittämää kuvaa avaruudesta on samoin voitu seurata. Tällöin näyttöruutu tietokoneella tai älypuhelimessa on todellinen "avaruuden ikkuna".

Kodinhoitoon ja tarkemmin ruuanlaittoon liittyvä, mediassakin esitelty apuväline on ruoka-automaatti, jollaisia on ollut koekäytössä muun muassa Helsingissä. Ateria-automaatissa on yhdistetty pakastin ja kiertoilmauuni. Tavoitteena on helpottaa vanhuksen kotona asumista ja onnistunutta ruoan valmis-

tusta. ”Puhuva pakastin” lausuu ääneen, mitä kukin säilötty ruokarasia sisältää, ja kiertoilmauuni tunnistaa viivakoodin avulla kullekin annokselle sopivan kuumennusohjelman.

Automaatissa on puheominaisuus, ja se ilmoittaa, kun ruoka on valmis. Mieleen palautuu sarja Robinsonin avaruusperheestä mustavalkotelevisiossa. Matkalla avaruuteen -sarjassa laatikkomainen robotti hoki vaaran uhatessa: *”Warning, Warning...”* Keittiörobotin ilmoitus saattaisi olla nyt samaan tapaan: *”Warning, Warming, lämmitys, lämmitys!”*

Automaattiuunissa on vain yksi nappi, jota voi painaa – tai olla painamatta. Kosketusta seuraa verbaalinen selostus laitteen käytettävyydestä, ”olen valmiina palvelemaan”; vanhus voi sitten valita, mitä syö ja milloin. Annosvalikoimaan kuuluu 70 erilaista ruokaa, joita täydennetään kahden viikon välein tai tarvittaessa. Ateriat muistuttavat alumiinikannen alle pakattuja lentokoneruokia. Jääkaapin ja mikroaaltouunin yhdistelmältä näyttävän robotin tarjoilu korvaa ovelle tuodut aterialähettykset. Laitetta on kokeiltu vaihtoehtona päivittäisille ateriapalveluille. Saatu palaute on kertonut tyytyväisyydestä palveluun. Asumisen tulevaisuus on keittiössä – tai kylpyhuoneessa.

Suihkussa käynti on arkista yllisyyttä ja hemmottelupalvelua monille vanhuksille. Sekin on merkittävää, kuka avustaa ja miten? Säännölliset kylmät suihkut, kuten kylmässä uinti ja kylvyt kiihdyttävät aineenvaihduntaa ja kasvattavat energiatasoa ja tuovat näin mukanaan terveysvaikutuksia. Mielihyvä ei jää sen vähemmälle, jos päätyy käymään tavanomaisen lämpimässä suihkussa. Se herättää, piristää, rauhoittaa, hieroo, hyväilee, lämmittää ja puhdistaa. Tämä on arkista yllisyyttä, johon vanhuksella tulisi aina olla säännöllinen mahdollisuus. Parhaimmillaan toimitettu virkistyskäytäntö voi olla kohokohta arjessa.

Näkökyvyn kadottaminen iän tai sairauden myötä voi olla paljon lukevalle ihmiselle valtava järkytys ja elämänmuutos. Apua tarjoaa tällöin esimerkiksi ulkomaita myöten palveleva erikoiskirjasto Celia. Äänikirjat paikkaavat näön menetystä. Toisille ikäihmisille on mieluisaa oppia jatkuvasti ja katsoa eteenpäin. Heille oppiminen saattaa olla elämän ydin ja se voi kestää yhtä kauan kuin itse elämä. Toisen vanhuksen voi elämän loppupuolella vallata vapauttava tunne siitä, että hänen ei enää tarvitse oppia uutta. Hän on saavuttanut tasapainon ja rauhan itsensä kanssa ja on valmis vetäytymään syrjään kiivaasti muuttuvassa maailmassa.

Kaikki ikäluokat lainaavat kirjastojen äänikirjoja, mutta erityisesti nuoret aikuiset ja keski-ikäiset. He käyttävät äänikirjoja esimerkiksi pitkällä automat-



kalla tai kotitöiden ”taustamusiikiksi». Celian määrällisesti suurin asiakasryhmä ovat ikäihmiset, noin kolmannes kaikista. Iäkkäistä asiakkaista merkittävä joukko tosin ehtii käyttää palvelua lyhyen aikaa; vaihtuvuus on suurta yli 80-vuotiaiden ikäryhmässä. Äänikirjoja voi vanhukselle tilata lähimainen tai muu yhteyshenkilö. Harrastuksen säilyminen muodossa tai toisessa merkitsee aina hyvää vanhuutta; vaikka lukeminen olisi vaihtunut kuuntelemiseksi. Yksittäisen vanhusasiakkaan kuuntelemien kirjojen kuukausimäärät vaihtelevat muutamasta kirjasta aina viiteenkymmeneen kirjaan.

Tulevaisuudessa uuden vanhussukupolven myötä siirrytään CD-levyjen käytöstä verkkokuunteluun, jossa äänikirjat ladataan omalle tietokoneelle tai vastaavalle laitteelle. Tässäkin riittänee työsarkaa muun muassa Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enterille, jonka kautta vanhukset saavat vertaisopastusta ja -tukea ITC-taidoissa. Tableteista, älypuhelimista ja sylimikroista luettavat e-kirjat tuonevat uusia mahdollisuuksia nostaa tekstikokoa pykälän verran, jos toisenkin, mikä helpottaa lukemista. Kaupallisia äänikirjoja on niitäkin tuotettu koko ajan enemmän, joskin kustannustoiminta on usein keskittynyt suosituimpiin menestyskirjoihin, esimerkiksi dekkareihin ja ”rouvien lukuromaaneihin”. Ihmisten ja etenkin vanhusten elämänpiirien eriytyessä ja yksinäisyyden vaivatessa ihmisääni ja tarinankerronnan perinne saattavat olla tulevana vuosina entistäkin merkittävämpi trendi. Yhä kirja luettuna tai kuunneltuna viettelee näköä ja kuuloa, joiden aistien varassa saamme pääosan siitä informaatiotulvasta, joka suodattuu ympäristöstä aivoihin.

Mikä on hyvinvointipalvelua, on yksilöllistä, toisille sitä ovat lakatut kynnet, toiselle virikeohjaajan parvekeohjelmana tarjoama kuohuviini ja mansikat, kolmannelle käsi- ja jalkahoidot tai hieronta, ehkä hetki kampaajan tai parturin huollettavana. Ulkonäkö on tärkeä osa seksuaalista identiteettiä ja sukupuolista viehättävyyttä, joten siihen pitäisi laitosasujien kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. Kirjailija Merete Mazzarella kirjoittaessaan *Vanhenemisen taidosta* on naiskertojan äänellä todennut, että permanentti saattaa olla tarpeen, kun kasvot eivät enää ole nuoret, silloin suora tukka ei ole kovin pukeva. Tuskallista on luopua mahdollisuudesta tehdä esteettisesti itselleen edullisia valintoja ja vaikuttaa ulkonäköönsä. Toisaalta kaikkinaiset fyysiset puutteet tulevat normaaliksi taakaksi, toisaalta rupsahtaminen koskee kaikkia. Vanheneminen taas aiemman elämän eroja, vaikka ei koskaan lopputulosta lukuun ottamatta täysin tasapuolinen prosessi olisikaan.

Melkein olen kaivannut reality-ohjelmaa televisioon, jossa huippuparturit pantaisiin pohtimaan – ja kilpailemaan – ohentuneen tai kaljuuntuvan hiuskuontalon muodikkaan muokkaamisen mahdollisuuksista. Ikämiesten parturoidussa on palvelumuotona vielä täyttymätöntä potentiaalia, kun tavoite olisi tuottaa hemmottelua, kehon kohennusta ja esteettistä mielihyvää. Kampajiin tai partureihin useimmat meistä ovat tottuneet elämänsä aikana. He ovat koskettamisen ja ihmistuntemuksen ammattilaisia. Heidän tavoittamansa fyysinen kontakti ei hämmennä tai tunnu tunkeilevalta. Tuttu parturini kertoi, että tavanomaisesta hiusten leikkuusta poikkeavia ratkaisuja ovat saattaneet hakea taiteilijat ja perusheteroseksuaalisuuden ohittavat ikäihmiset.

Äijäjooga ja senioripumppi

Liikunnasta on vahvaa näyttöä liikuntarajoitusten ja toimintavajeiden ehkäisemisessä, eikä sitä ole myöhäistä aloittaa pysyvässä laitoshoidossakaan. Eräs kehitettävä arkiviihtymistä, -selviytyvyyttä ja elimistön terveyttä tukeva palvelu on, ja satunnaisesti on jo ollutkin, ikäihmisille suunnattu jooga. Esimerkiksi äijäjoogaa, josta on jätetty pois vaativat liikkeet, on soveltaen vedetty myös vaikeasti liikkuville tai pyörätuolilla liikkumistaan ylläpitäville henkilöille. Joogaan paneutunut hyvinvointivalmentaja on ohjannut rentoutumiseen ja rauhoittumiseen vievää venyttelyä. Jäykkyys ei ole ollut haitta, vaan suorastaan pääsyehto äijäjoogaan. Kehitteillä on ollut myös sohvajooga, jossa venytellään sohvalla. Joogaharjoitus auttaa tutkitusti tasapainottamaan autonomisen hermoston stressitilaa.

Hyvän olon ja parantuneen mielialan lisäksi joogan harrastajan eli joogin keho notkistuu ja liikkuvuus paranee. Jäsenten tai koko vartalon liikutettavuus lisääntyy. Joogaharjoituksissa seurataan omaa rytmiä, oma keho on aina ohjaajana. Pyrkimys on, että opit ja keinot ovat käyttökelpoisia arjessa. Jooga lisää tietoisuutta omasta kehosta, fyysisyydestä, ja vanhuksen kannalta hyvää on, kun se elähdyttää kehon harjoitettuja alueita. Joogassa on monia liikkeitä, jotka voidaan tehdä vaikka sängyssä maaten. Harjoitusten myötä fyysinen jännitys vähenee, murheet ja arkipaineet kaikkoonvat ainakin hetkeksi. Venyttely on palkitsevaa, koska se johtaa välittömiin tuloksiin. Vapauden kokemusta saattaa merkitä, kun voi jättäytyä joogaa vetävän henkilön lausumien ohjeiden vietäväksi.

Kuntoilua ja liikuntaa voidaan harrastaa vielä pitkälle ikääntyneenä, ja paljon voidaan tehdä erilaisissa vanhainkodeissa ja hoitolaitoksissa kehon ja mielen ra-



kennuksen eteen. Kartettavana ääripäänä on ikääntyneen ruumiin muokkaaminen siten, että ihminen on ”kuntoutuksen taikinaa, jota vaivataan hautaan saakka, koska häneltä edellytetään toimintakykyä, nuorekkuutta ja ikäkausikompetensseja”, kuten kasvun ja vanhenemisen tutkija Jorma Hänninen on todennut.

Ikääntyneiden joogaa edeltäviä, ehdotettuja ja paikoin sovellettujakin käytäntöjä ovat tuttu *istumatanssi*, johon kuuluu yksinkertaisia käsien, jalkojen ja pään liikkeitä, sekä erikoisempi *Baby-jump* -voimistelu, jonka harjoittelu muistutti selällään makaavan alle vuoden ikäisen lapsen liikehdintää. Heikkokuntoinen vanhus suoritti ”vauvajumppa” -harjoituksen vuoteellaan, jolloin jalat tekivät esimerkiksi rentoa ja rauhallista pyöräilyliikettä. Venyttely tehtiin oman jaksamisen ja voinnin mukaan. Tavoitteena oli suorittaa päivän aikana useamman kerran toistettavat noin minuutin kestävät treenit. Tuli myös nauttia runsaasti vettä pienissä erissä – mikä on ollut myös nykynuorten tapa liikunnan ja muunkin olemisen yhteydessä.

Istumatanssissa vetäjän tai tanssipartnerin käsien kosketus voi olla hyvää vastapainoa hoitohenkilökunnan kosketuksille, jotka liittyvät yleensä vain pe-suun, potilaan nostoon tai lääkkeiden antamiseen. Kirjatut kaksi liikuntamuotoa olivat esillä parikymmentä vuotta sitten Kuntokallion eli nykyisen Itä-Pasiassa sijaitsevan Ikäinstituutin toimintatutkimuksellisessa raportissa. Tänä päivänä trendikästä on ilmoittautua esimerkiksi senioripumppiin, tutummin tuolijumppaan, joka soveltuu apuvälineitä käyttäville.

4 ASUINKOLLEKTIIVIT, SUKUPOLVET JA TILAT

Kun MTV3 Uutiset (21.6.2013) selvitti mahdollisia ”inhokkinaapureita” saivat vähiten kielteisiä arvioita omaan naapurustoon suunnitellusti sijoitettavat vanhainkodit. Ihmisten huolet asuinympäristöön kohdistuvista muutoksista liittyivät miestapaiseen toimintaan, kuten moottoripyöräkerhon läsnäoloon, kuviteltuihin ilotaloihin, päihdehuoltolaitosten olemassaoloon tai vankien tukiasuntojen läheiseen sijaintiin. Tulevat senioritalot eivät todennäköisesti herätä naapurustoissa ja niiden ”takapihoilla” minkäänlaista vastustusta eli nimby-liikehdintää. Helsingin kaupunkisuunnitteluvirastossa on laskettu, että esikaupunkialueella on tilausta 200 uudelle senioritalolle.

Yksi kiinnostava tavoite vanhusten asumisratkaisuihin liittyen on ollut nuorten ja vanhojen asumisen sekoittaminen. Toive on, että kohtaamiset synnyttäisivät vastavuoroista tukea, auttamista ja vireyttä eli synergiaetuja. Harmillisesti vanhukset ovat monin paikoin joutuneet eristyksiin omiin ”gettoihinsa” ja ”aidattuihin retriitteihinsä”. Tätä kehitystä ei juuri ole onnistuttu kyseenalaistamaan, saatikka vastustamaan, vaikka sosiaalista tilausta, ehkä pakkoakin näyttäisi olevan sille, että vanhojen ja nuorten välillä syntyisi palvelujen vaihtoa. Nuoret voisivat luontevasti olla palvelujen antajia, mutta jäisikö vanhukselle tilaajana vain maksajan rooli?

Pari vuoden ajan meillä kokeiltiin välityspalvelua ”Kaksi kärpästä” (2009–2010), jossa ikääntyvä henkilö tai omaishoitaja vuokrasi huoneen vanhuksen kotoa tai sen läheltä. Palvelumallissa välittävän yrityksen tavoite oli palkata opiskelija auttamaan vanhusta tämän arkiaskareissa. Toisen ihmisen läsnäolo ja juttuseura tuottaisivat sitten turvallisuuden tunnetta ja estäisivät yksinäisyyttä. Vanhus saisi kaipaamaansa apua ja seuraa, nuori opiskelija puolestaan edullisen asunnon. Hyvästä ideasta ja medianäkyvyydestä huolimatta palveluhan-



ke, jossa nuoret oli ajateltu vanhuksen asumisen turvan antajiksi, ei osoittautunut elinkelpoiseksi.

Kipupisteitä olivat esimerkiksi, että vanhuksen ja nuorten välillä oli luottamuspulaa, jonka haasteen ylittäminen olisi edellyttänyt vahvempaa yhteisöllisyyden rakentamista kuin mihin nuoret olisivat olleet valmiit sitoutumaan. Yrittäjä Annamari Jukkon mukaan vastuullisuutta saattaisi löytyä nuoria enemmän esimerkiksi työttömiltä, vakiintuneemman elämäntavan ja -rytmin omaavilta keski-ikäisiltä henkilöiltä tai jonkin yhteisyyttään vaalivan kirkollisen ryhmän jäsenten piiristä. Ulkomaalaisille, maahanmuuttajataustaisille ihmisille osallisuus asumispalvelujen tuottamisessa saattaisi tuoda lisäarvona paitsi edullisen yhteisöllisen asumismuodon, myös kielikylvyn suomen kielen oppiin.

Verotuksen kannalta ongelmana on, samoin kuin aikapankkitoiminnassa, että nykylainsäädännössä asumisen järjestäminen palveluksia vastaan tulkitaan verotettavaksi tuloksi. (Voitaisiinko kehittää järjestelmä, jossa voisimme tehdä tunteja sisään vanhusten huollossa aikapankkijärjestelyjen tapaan ja vuosien päästä saisimme sitten ilman korvausta takaisin nämä tunnit tarvitsemanamme apuna?) Kuvatunkaltaiset asumispalvelukonseptit ovat toiminnassa Saksassa, Ranskassa ja Yhdysvalloissa.

Kun asunnot tarjoavat kodin pitkälle vanhuuteen, puhutaan ”elämänkaari-asunnoista” ja ”-kortteleista”. Ikääntyneiden hyvän asumisen palettiin tiedetään kuuluvan ympäristön, jossa eri ikäpolvien edustajat toimivat samassa korttelissa ja pihapiirissä. Asuntojen tulisi vastata hyvässä tapauksessa joustavasti uusiin asumisen ja hoivatyön haasteisiin esimerkiksi siten, että pyörätuolin käyttö onnistuu erityisesti keittiöissä ja kylpyhuoneissa, joista kylpyammeet on vältettävänä irtisanottu. Kalusteisiin on lisätty ulottumista ja muunneltavia ratkaisuja. Korjaavalla suunnittelulla ja harjoittelulla päädytään vanhuksen arkipalveluviivien ja hyvinvoinnin kannalta onnistuneisiin ratkaisuihin. Asukas-yhdistykset ja taloyhtiöt ovat mahdollisia tuen ja kohtaamisten saarekkeitä.

Jung & Alt, nuoret ja vanhat -teema on ollut Saksassa esillä rakennettaessa esimerkiksi uusia senioriasuintaloja. Tätä henkeä myötäillen on toteutettu muun muassa uudisrakennuskohde St. Leonhards Garten Saksassa Braunschweigin kaupungissa. On sekoitettu erilaisia asumismuotoja, mikä suosinee jo lähtökohdiltaan tavanomaista monipuolisempaa asukasrakennetta. Ovaalin muotoon rakentuvaa piha-aluetta kehystävät paritalot, rivitaloasunnot ja kerrostalot. Korttelin ulkoreunalla, asuntojen takapihoilla ovat puutarhapalstat vajarakennuksineen. Perheasuntoihin voi myöhemmin asentaa oman hissin, jolle asunnossa

on varattu paikka. Samoin kiinnostavan monipuolinen asuinprojekti synnyttiin Berliinin Kreuzbergissä vanhalle muurien ympäröimälle sairaalakampukselle, vähän Lapinlahden sairaalan tapaiselle alueelle. Tiloja ovat sieltä saaneet käyttöönsä myös yritykset sekä eräät yhteisöt. Jonkun tai joidenkin mielissä tähän Am Urban -hankkeeseen liittyi huoli, että se keskiluokkaistaa boheemina tunnettua kaupunginosaa ja tekee siitä lopulta eliitin asuinalueetta. Tätä lienee ilmentänyt graffiti, jonka viesti oli: ”Juokse, juppi, juokse.”

Nuorten ja vanhojen yhdessä asumisesta on puhuttu – mutta hyväksi toteutetuksi käytännöksi ei keskustelu meillä eräitä poikkeuksia lukuun ottamatta ole edennyt. Eräs ehdotettu asumiskonsepti on ollut ”kodintola”, seniorikodin ja opiskelija-asuntolan yhdistelmä. Joskus esimerkiksi vanhusten tehostetun asumisen yksiköt on sijoitettu lasten päiväkotien kanssa samaan kiinteistöön.

Mitä on tapahtunut, kun muistisairaiden hoivayksikön ja päiväkodin toiminta leikkaavat? Tutkimushavainto on, että ikäpolvien välinen kanssakäyminen voi tuottaa iloa, ihastelua ja edistää ikäihmisten aktiivisuutta hoivaympäristössä. Myös mahdollisuus tilanteista pois vetäytymiseen kuuluu ainakin vanhusten käyttäytymisrepertuaariin. Sosiaalityön nuori tutkija Johanna Vuorinen havainnoi tutkielmaansa hoivakodin ikäihmisten ja viereisen lastenpäiväkodin yhteisiä tapahtumia, joita olivat esimerkiksi lauluhetket, koululaisvierailut sekä juhlat. Tärkein tulos saattoi olla, että puolin ja toisin onnistuttiin rikkomaan totuttuja arkirutiineja mieltä hyvittävällä tavalla.

Metropolia Ammattikorkeakoulun musiikin koulutusohjelman opiskelijat ovat kahdessa opinnäytetyössä vuosina 2011–2012 selvittäneet ikäihmisille suunnattujen musiikkihetkien toteutusta ja merkitystä vuosaarelaisessa palvelutalossa. Myönteistä oli, että hankkeissa musisoineet nuoret saivat hyvää esiintymiskokemusta rennoissa konserttitilanteissa. He tutustuivat ikäihmisten elämään ja tunsivat itsensä tärkeiksi. Tämänkaltaisia etuja saattaa syntyä myös, kun eri sukupolvet asuvat lähellä toisiaan. Eliniän pidentyessä yhä useampiin perheisiin kuuluukin neljä tai viisi sukupolvea, ja yhä useammilla nykynuorilla ja lapsilla on useampia isovanhempia kuin millään aiemmalla ikäluokalla.

Ainakin Tanskassa ja Hollannissa on kokeiltu nuorten ja vanhojen yhdessä asumista, myös muita kuin useamman sukupolven kokoavia suurperheratkaisuja. Niille, jotka harkitsivat muuttoa kolmen sukupolven perheasuntoon, annettiin neuvoksi muun muassa, että turhaa ongelmien vatvomista asuinkumppaneiden kanssa tulisi välttää, eikä ole tarpeen sekaantua toisten lastenkasvatukseen.



Myös Jyväskylässä on kokeiltu nuorten asumisen, vammaisasuntojen ja vanhusten hoivapalveluasumisen integrointia samaan kerrostaloon, vaikkakin eri portaakkoihin. Toisessa kaupunginosassa viereisissä taloissa ja samassa piha-piirissä sijaitsee pikkulasten päiväkotia, vanhusten palvelukeskus ja eräät ikääntyvien vuokra-asunnot. Vain lapsiperheet uupuivat tästä toteutuksesta. Helsingin Jätkäsaareen on samoin suunniteltu valmistuvaksi vanhojen ja nuorten asumista sekoittava rakennus. Ennakkoajatus on usein, että näiden ryhmien elämänpiirit eivät kohtaisi sopuisasti, vaan että ne ovat jo lähtökohdiltaan törmäyslinjalla: pelätään häiriötä, konflikteja ja turvattomuutta. Näin siksi, että päivittäisessä ajankäytössä on huomattavia eroja: nuoret voivat elää äänekäämmin, bilettää ja juhlaa aamuun, kun vanhukset kaipaavat jo yörauhaa ja hiljaisuutta. Tässä vastakkainasettelussa saattaa unohtua vastavuoroisen auttamisen ja oppimisen mahdollisuus.

Vanhuskuvia mediassa

Kotimaisissa *ProudAge*-vanhuuslehdissä eri sukupolvien, nuorten ja vanhojen yhteiselon mahdollisuuksia kuvaavat esimerkit liittyivät paitsi asumiseen samassa talossa, myös lapsivieraiden esiintymisiin hoivakodissa, puiston jaettuun käyttöön, koululaisten viljelyharrastuksen ja ruuan valmistuksen opastamiseen koulukummeina tai kouluavustajina toimimisena. Mediassa on myös mainittu esimerkkinä Sipoo, jossa lukiolaiset ovat osana historian harrastustaan käyneet tapaamassa ja jututtamassa ikäihmisiä.

Mitä nuoret ajattelevat vanhuudesta ja ikäihmisistä? Huoneentauluun oli eräässä Instagram-kuvapalvelun kuvassa kirjattu ”Mummola, aina aikaa lapsille”. Mummoteemaisia kuvia oli julkaistuna 2 136 eli varsin laaja joukko. Mummokuviin liitettiin muun muassa leipominen, keinutuoli, harmonin soitto, bingo ja muistokynttilä. Kiinnostava oli edelleen Instagram-kuva Urbaanit asumismessut 31.8.2013 Helsingissä -ilmoituksesta, jossa julisteen tekstinä oli ”Mummo ja mehukeitin etsivät reipasta opiskelijaa jakamaan kolmion Eirassa”. Samoin hauska kuva oli saatu myös hämeenlinnalaisesta varoittavasta liikennekyltistä: ”Vältä pihaanajoa. Mummot mutkittelee ja vaarit ei väistele”. Isovanhempien kotiin ja mummolaan liitetään positiivisia mielikuvia päätellen jo kuvien määristä. Julkaisut, jotka oli nimetty ryhmiin #mummola, #mummolassa ja #mummolaan, löytyi yhteensä yli 6000.

Nuorten suhdetta vanhuuteen selvitin yleisemminkin käymällä läpi Instagram-yhteisön kuvamateriaalia. Otetut kuvat on sijoitettu eri teemojen tai kategorioiden alle, jotka on merkitty ja haettavissa verkkopalvelusta niin kutsutun hashtagin (#) kera. Nyt hakusanoina olivat esimerkiksi #vanha, #vanhuus, #mummo ja #vaari. Instagram-kuvien jakopalvelu mahdollistaa kuvatekstien käytön, mutta myös kuvien kommentoinnin ja niistä keskustelun. Kuvat olivat tulkinta ja satunnainen otos ympäröivästä maailmasta.

Kategoriassa #vanhuus oli tammikuussa 2014 esillä 139 kuvaa. Kuvissa ja kuvateksteissä vanhuutta edustivat esimerkiksi dementiaa käsittelevän kirjan esitelyteksti, rypyt, harmaat karvat, fyysinen kunto, lukulasit, kävelykeppi, kудotut villasukat, pyykkipoikien ripustus, päiväunet, dosetti ja piippu. Aiheet ovat stereotyyppisiä vanhuskuvan kannalta.

Kuviin sisältyvät tekstit toivat visuaaliseen tarinaan oman lisäulottuvuutensa, esimerkiksi seuraavaan tapaan: ”Tätäkö se vanhuus nyt on? Ainoastaan nukkuminen kiinnostaa”. Kuvassa oli hevonen pilttuussa. Tai on kuvattu jääkaappimagneetin teksti: ”Sydämeltään nuori – jotkin osat hieman vanhempia”. Kautneuskäsityksiä kommentoiden on taltioitu ihonhoitopurkin teksti *Advanced Time Zone*, suomennettuna esimerkiksi ”Lisäaikaa”. Sosiaalisen median kuva- ja tekstiaineiston pohjalta nuoret näyttävät suhtautuvan vanhuuteen sekä isovanhempiinsa ja vierailuihin heidän luonaan niin huumorilla kuin lämmölläkin.

Mediassa on kiinnostuttu sukupolvien välisestä auttamisesta ja yhteydenpidosta esimerkiksi siten, että esillä on ollut kolmen sukupolven yhteiselo ja asuminen (esimerkiksi lehdet *Lapsen maailma* 10/2013, 53–55 ja *Helen* 04/2013, 4–5). Apua on tarjottu aikuisten kesken ja saatu niin kutsutuissa kolmen sukupolven taloissa. Isovanhemmat ovat löytäneet tietotekniikan asioihin avustajan omasta perhepiiristään. Nuori äiti on puolestaan saattanut jättää pienen lapsensa hetkeksi ”vauvaparkkiin” seinän takana asuville isovanhemmille. Lisäksiä eli käytännön apua on saatu pihahommissa ja rakennusprojekteissa. Kimppakyydillä yhdessä liikkuen on säästetty bensamenoissa. Isovanhempien ruoka-kaapista on saatettu lainata esimerkiksi välttämättömiä leivonta-aineita. Ruokailuissa, aamiaiselle tai illalliselle tullessa on voitu kokoontua yhteiseksi tilaksi muutoutuneeseen keittiöön. Nämä ovat esimerkkejä siitä, kun perhesosiologit puhuvat sukupolvien välisestä solidaarisuudesta – eivät niinkään altruismista. *Sukupolvien välinen vuorovaikutus* -teoksessa kirjataan edelleen, että useiden muidenkin tekijöiden kuten varallisuuden, sukulaisten välisen maan-

tieteellisen etäisyyden ja yhteiskunnan tarjoamien hyvinvointipalvelujen määrää vaikuttaa niin avun tarpeeseen kuin auttajan mahdollisuuksiin tarjota apua.

Perhesiteiden ulkopuolinen nuorten ystävyys on ikäihmisille kallisarvoista: se antaa vaikutelman siitä, että aika, jossa he elävät, on vielä heidänkin aikaansa. Se herättää eloon oman nuoruuden ja johdattaa äärettömän tulevaisuuden äärelle: mikä oivallisesti vastustaa vähintäänkin olan takaa kurkistavaa vanhuuden synkkämielisyyttä. Valitettavasti tämänkaltaiset ystävyys-suhteet ovat harvinaisia. Nuoret ja vanhat ovat eri maailmoista ja välillä on niukalti yhteyttä. Elämän loppupuolella elimistön toimintareservien kaventuessa ”kuluttavat tekijät” pääsevät voitolle, siksikin nuorten tuki vanhojen arjessa olisi erityisen tähdellistä.

Asumiseen asettuminen

Yhtenä ratkaisuna vanhuuden varalta on saatettu hakeutua yhteisölliseen asuimuotoon. Asuinyhteisöt herättivät 1980-luvulla tiedostavien keskiluokan jäsenten huomion. Kulutusyhteiskunta herätti heissä kritiikkiä. Nyt asuinyhteisöllisyyden uudesta tulemisesta vastaavat edelleen vahvimmin naiset. Tavoitteena on arjen helpottaminen ja yhdistävä naapuruus.

Tunnettu ikäihmisille rakennettu asuinkohde on meillä niin kutsuttu Loppukiri Helsingin Arabianrannassa. Talossa on 58 asuntoa, ja se sijaitsee suhteellisen lähellä, raitiovaunuyhteyden päässä keskustasta ja meren äärellä. Asukkaat ovat olleet 55–90-vuotiaita, mutta myös alle viisikymmentävuotiaita kelpuutetaan asujiksi. Näin yritetään varmistaa, että nuorempia avustajia ja tukihenkilöitä löytyisi jatkossakin omasta talosta.

Kokemukset ovat talon muutamasta asuinvuodesta olleet hyviä. Moni asukas on myös oivaltanut, että pitää opetella luopumista, kun kaikkea ei pysty tekemään entiseen malliin. Yhteisen arjen jakaminen vapaaehtoisuuden pohjalta on Loppukirissä asumisen kulmakiviä. Muita määreitä ovat olleet muun muassa osallisuus, itsemäärääminen, omatoimisuus, yhdessä sopiminen ja yhdessä toimiminen. Tärkeää on, että talossa viihdytään. Mediassa haastatellut asukkaat kertoivat keväällä 2013, että yllätys on ollut, kuinka useasti oli jo joutunut jättämään hyvästit elämästä poistuneille asukkaille.

Yhteisötalon hyvä sijainti voi kääntyä myös yhteisön uhaksi, jos asukkaiksi hakeudutaan ennen kaikkea paikan edullisen sijainnin vuoksi. Tätä on pohdittu Tukholmassa sijaitsevassa Färdknäppenissä, joka on ollut Loppukiri-ta-

lon esikuvana. Kolmannes Färdknäppenin asukkaista on jo 80 vuotta täyttä-neitä, mutta silti vain muutama heistä on joutunut jättäytymään ruuanlaittoon ja siivoukseen liittyvien työvelvoitteiden ulkopuolelle. Asukkaista neljännes on miehiä. Miehet näyttäisivät näin naisia useammin tyytyvän sinnittelemään omissa oloissaan.

Loppukiri-talon asuinyhteisön yhteiskeittiössä asijat ovat laittaneet tukhol-malaisten tapaan vuorollaan yhdessä ruokaa. Talkootyönä neljän tai viiden hen-kilön ryhmissä kokataan kolmen ruokalajin päivällinen arkisin kello 17. Noin puolet senioritalon 70 asukkaasta on käynyt syömässä yhteistä ruokaa. Myös leipominen ja muu kotoinen kokkaaminen, ehkä yhdessä kaverin tai asuin-kumppanin kanssa, voi olla mieluista tekemistä, joka liikuttaa tulevaisuudes-sa yhä useammin myös miesten muistisoluja.

Myös kodinomaisissa palvelutaloissa on tehty havainto, että vanhuksia on riemastuttanut, kun keittiön ovet ovat olleet heille avoinna. On saatu osallistua niin perinneruokien kuin arki- ja juhlaruokienkin tekemisiin. Tuoksut kuulu-vat kotiin, sen tietää jo asuntoaan kauppaava, joka leipoo ennen asunonäyttö-ään. Palvelutalossa vanhusten yhdessäolon voi kruunata juhlava lounas, jonne saavutaan parhaimpiin puettuna yhdessä kiireettömän henkilökunnan kanssa.

Arkista aherrusta edusti Loppukiri-yhteisössä kunkin asukkaan velvollisuus osallistua joka kuudes viikko oman kerrostalon rappujen ja muiden yleisten ti-lojen siivoukseen. Talossa on ruokailu- ja saunatilojen lisäksi olohuone, tv-huo-ne, patio ja lasitettu terassi, joissa kaikki voivat viettää vapaasti aikaa. Lisäksi on lukuisia muodollisempia ja epämuodollisempia harrastusryhmiä, joihin voi osallistua. On yhteisiä kokouksia, taidetilaisuuksia ja voimistelua. Yhteisöasu-minen on haaste ikääntyvälle, samalla se on helpotus. Se torjuu yksinäisyyt-tä ja erillisyyden tunnetta. Vanhoilla päivillä pienemmänkin yhteisöllisyyden opettelu pakottaa jo kasvuun. Omalle panokselle yhteisön hyväksi saa iloa, kun vastaavasti itsekin voi nauttia muiden osaamisesta ja välittämisestä. Vapaaeh-toisella avun antamisella tiedetään olevan suotuisia terveysvaikutuksia. Yhtei-nen tavoite on yrittää ennaltaehkäistä vanhuuteen liittyvien epävarmuuksien ja häiriötekijöiden kasaantumista ja pystyä elämään omannäköistään elämää.

Miten sitten onnistuu naapuripuu, kun fyysisen avun tarve on välttämätön esimerkiksi vessassa käynnin kannalta? WC-reissut ovat keskeinen osa arkea kaikissa vanhusten asuinpalveluratkaisuissa. Merkittävä avun tarve liittyy liik-kumiseen. Asunnon onkin lähtökohtaisesti oltava esteetön. Vanhusten pidä-tyskyvyttömyys ja kyvyttömyys suoriutua wc:ssä käynnistä ovat hoitoympä-

ristöissä merkittäviä kuormitustekijöitä hoivaajille, omaisille ja perushenkilökunnalle. Toinen keskeinen ja eniten aikaa vievistä päivittäisistä tapahtumista ovat pakollisen liikkumisen rinnalla aikataulutetut ja avustetut ruokailut. Vaikka palveluja jouduttaisiin Loppukiri-talossa jonain päivänä ulkoistamaan, ei se katkaisisi ihmisten välisiä siteitä, jotka ovat ehtineet kehittyä vuosien yhdessä tekemisen myötä.

Tukholmassa ikäihmisten yhteisöllisiä asuinkerrostaloja on kymmenkunta ja uusia on suunnitteilla. Kollektiivitalojen toiveena näyttää vahvistuneen ajatus siitä, että asukkaiden ikärajaa lasketaan niin, että neljäkymmentä vuotta täyttäneet olisivat hekin potentiaalisia asukkaita. Näin lähestytään asukasikärajoitusta entistä sekoitetumpia ratkaisuja.

Leppoistavat tilat ja tekniikat

Ennakkoluulottomimmissa ja kekseliäimmissä asumisratkaisuissa vanhuspolven tavoitteena on ollut elämänhallinnan kasvattaminen, elvyttävät tilat, leppoisaa asuminen ja naapuruus. Jännittävimmissä tilakäytänteissä on yhdistetty hyvinkin erilaisia hyvinvointi- ja terveyspalveluja. Vuorottelevat rinnakkaiskäyttötavat luovat vaikutelman suorastaan hybrideistä tiloista: pesutupa oli perustettu keskiviikon kampaussalonki, saunaosastolla kävi hieroja ja jalkahoitaja, mankelihuoneessa oli verenpaineen mittauspiste. Löytyi kahvihuone ja tietokone nettisurffailuun. Pyykinhuone toimi jumppasalina ja painonhallintaryhmän kokoontumistilana, kun miesten verstaalla oli kirjasto ja viereisellä käytävällä kuntoiluvälineitä. Ja aivan kuin kaiken kukkuraksi eräs hämeenlinnalainen senioriasukasyhdistys järjesti kokoontumistilassaan asiantuntijaluentoja, kausijuhlia, näyttelyitä, kokouksia, askartelua ja niin edelleen. Asunto-osakeyhtiössä oli toimittu yhteistyössä taloyhtiön hallituksen, muiden asukkaiden, isännöinnin, kiinteistönhuollon ja kaupungin vanhustenhuollon palveluista vastaavien kanssa.

Leppoisa lähiö -hankkeen yhteydessä löytyi myös Espoon Viherlaaksosta taloyhtiö, jossa Toimivat Seniorit ry oli havigellut ikäihmisille vaikutusvaltaa ja toimintaa omassa elinpiirissään. Talon ”sennujen” järjestämässä ohjelmassa on ollut esimerkiksi joogaa, skypeä, porina- ja hyvinvointipiiriä. Välillä on pelattu korttia tai muuten vain kahviteltu. Ikäihmisten kirjapiiri on kokoontunut vaihtelevasti jonkun osallisen kotona.

Vanhusten asuttama talo kaipaa mieluusti yhteistä pihaa, sinne ehkä pergolaa tai veistosryhmää. Pihapiiri ei kuitenkaan saisi olla liian suljettu; näkymät kiinnostavat, että on jotakin havainnoitavaa. Sukupolvien välinen toiminta voi kevyimmillään perustua katseeseen: nuorempien ihmisten ja ylipäättään katuelämän seuraaminen voi olla hyvinkin mielihyvää tuottavaa. Näin pihapiiristä tulisi löytyä penkkejä, joilta on näkymää kadulle. Ulkona liikkumista voi tyypillisesti rajoittaa levähdyspaikkojen puute. Liikuntarajoitteiselle henkilölle saattaisi vielä sopia laariviljely, jossa kasvit on nostettu maan tasolta lähes metrin korkeudelle.

Istuinpenkeillä on merkitystä laadukkaan asuinympäristön elementtinä. Ideaalissa tilanteessa penkki tarjoaa näköalan katseltavaksi sekä suojan ilmastolta, kylmyydeltä tai kuumuudelta. Kun on painotettu, että esimerkiksi vanhuksilla olisi oltava mahdollisuus päivittäin ulkoilla tai viettää hetki ulkosalla istuskellen, mistä seuraa hyvässä tilanteessa, että vanhukset tulevat toisaalta tutuiksi katukuvassa, toisaalta katuelämä avautuu ikääntyvien seurattavaksi. Talviaika vähentää ja estääkin ulko-oleilua, mutta samalla muistuttaa siitä, että lämpimämpinä jaksoina katukäytäntöjen seuraamisen ja niihin osallistumisen mahdollisuus saattaa olla tätä merkityksellisempää.

Muistihäiriöisen henkilön omaishoitaja tarjosi verkkosivullaan ”elämänlaatu” elämyskuntoutuksen keinoja muistamattomien henkilöiden avustajille tiedoksi. Kriisioloissa selviytymisen työkalupakki kattoi seuraavat aihepiirit: lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet sekä terveellisen, maukkaan ruoan. Vapauden tavoite merkitsee aktiivista suuntautumista kodin ulkopuoliseen elämään. Esimerkiksi tärkeä toive oli, että ulkoliikuntaa tulisi olla pari kertaa päivässä ja mieluusti mahdollisimman mielenkiintoisissa ympäristöissä. Tarvitaan myös inhimillistä turvaa, läsnäoloa, vertaistukea, ystäviä ja sukulaisia. Arjessa ja elämässä kiinnipysymistä tukee matkailu tai muu tärkeäksi koettu harrastus. Kuntouttavat, ikääntyneen ”kotoutumista” tukevat hoidot ovat huomioon otettavia elämänlaatutekijöitä, kuten päivittäin suoritettavat saunominen jalkakylpyineen, hygieniasta huolehtiminen ja mahdollinen kauneudenhoito. Olisi vielä pystytävä vastaamaan muistihäiriöisen henkilön niihin erityistoiveisiin ja erilaisiin henkilökohtaisiin hemmotteluhoitoihin, joista läheisille on kertynyt kokemusta.

Näköala ikkunasta voi merkitä paljon, jos liikuntakyky on lähes nollassa ja jos vähäinen kulku sisätiloissa tapahtuu rollaattorin tuella. Lehtitiedon mukaan eräässä hoitoyksikössä vanhusasukas oli pitänyt taivashavainnoista kirjaa: muistivihkoon olivat saaneet oman merkintänsä ohikiitävät linnut. Mikään ei var-



masti estäisi ihastelemasta ja ihmettelemästä samaan tapaan pilvimuodostelmia tai satunnaista kuumailmapalloa, mutta tähtitaivaan observointi saattaisi vanhoille silmille olla liiankin haastavaa. Tornitalossa tai avoimissa lähiömaiseissa asuvalla olisi varmasti parhaat edellytykset näkymien kirjaamiseen horisontista ylöspäin. Mutta pitää myös nähdä elämää, olla siinä mukana; on päästävä ulos, on päästävä sisälle. Vanhuksen yöpöydällä olevaan tai rollaattorin korissa mukana kulkevaan päiväkirjaan tai vieraskirjaan sopisi muistiin kirjoitettavaksi päivien tapahtumia tai vieraina käyneiden puumerkit lyhyine selvällä käsialalla laadittuine tervehdyksineen.

Ulkona liikuttaessa eräänlaisilla ”kauneuskävelyillä” kauneusunien tapaan muistivaivainen voi saattajansa kanssa kiinnittää huomion maiseman virkistävyyteen ja asuinympäristön kivoimpiin yksityiskohtiin. Kun Helsingissä Pitäjänmäen seurakunnan työntekijä keräsi ”toivomuskaivoonsa” ikääntyneiden toiveita siitä, mitä ikinä he kehtaisivat vain pyytää, kolmen kärkitoivomuksen joukossa olivat puolison haudalla käynti, kauppatorille pääsy ja jossakin muussa tutussa paikassa vierailu, esimerkiksi oman vanhan asuintalon luona. Joskus joku oli haikaillut vielä kerran omalle kotiseudulle matkustamisesta. Harvat paikallisen palvelukeskuksen käyttäjistä esittivät näitä toiveita, mutta sitäkin tärkeämpää oli niiden täyttäminen.

Avustavat hoivaeläimet

Laitosmaisessa asumisessa oman juonteensa muodostaa ihmisen ja eläimen suhde, esimerkiksi niin kutsutut Karva-Kaverit, terapiaeläimet tai yleisemmin eläinavusteinen toiminta ikäihmisten parissa. Useimmiten koirat ovat apuna, kun työskennellään vanhojen ihmisten parissa. Myös kissat ovat olleet tekemisissä ihmisten kanssa vähintäänkin siitä lähtien, kun siirryttiin maatalouteen. Siisti ja leikkisä kissa on ollut paitsi hyvä muistuma maaseutuelämästä ja kotieläimestä, myös vaihtoehto ”laitoskoiralle”.

Palvelutalossa vanhusasukkailla on saanut olla omia lemmikkieläimiä, mutta niistä on itse pitänyt pystyä huolehtimaan. Käytävillä tassuttelevat ja kehräävät kissat ovat olleet vanhustentalojen oivia terapeutteja. Koska kissat kuitenkin ovat luonteeltaan itsenäisiä, ne luokitellaan useimmiten enemmän lemmikeiksi kuin terapiaeläimiksi. Lemmikkikissat ovat saaneet ilmeettömimmänkin asukin hymyilemään ja peruskiukkuisen pehmenemään. Kissoista on hoitohenkilökunnalle ollut toki hieman vaivaa, mutta sen on korvannut kattien tuotta-

ma ilo, välittäminen ja hellyys puolin ja toisin sekä keskustelut, joita nämä laitoseläimet ovat synnyttäneet asukkaiden välillä. Vanhuksesta, jonka luona kissa tai kissat ovat viihtyneet, on tullut ikään kuin palvelupaikan ruhtinatar tai ruhtinas, jota muu asujaimisto on kadehtinut hänen suosituimmuusasemansa vuoksi. Erikoisen roolin otti omakseen Helsingin Kustaankartanon palvelukeskuksen Remu-kissa. Ihmisrakas kissa nimettiin saattohoitokissaksi, sillä se on käynyt kuolevien viereen nukkumaan ja tuonut heille lähdön hetkeen lämpöä ja läheisyyttä. Asiasta kertoi *Helsinki-Info* 2013.

Kumppanuussuhde ihmisen ja koiran välillä on tällä hetkellä laajentunut yhä uusille elämän osa-alueille, mistä esimerkkinä ovat hoivakoirat. Koiralle luontaisia reviierejä ovat kaikki ihmisen toimintaympäristöt. Koira-avusteisen työskentelyn pilottiprojektissa Turussa Johanna Lundén havainnoi ja valokuvasi tutkijan roolissaan hetkiä, joihin hän vangitsi ympärivuorokautisessa hoidossa olevan vanhuksen ja koiran välisen kontaktin ja yhdessä olon. Kuvista välittyi vilpittöä ilo. Laitosrutiinit kaikkosivat, ja etenkin entiset koiraihmiset hurmioituivat. Iso koira oppi käyttämään erilaisia halaustekniikoita riippuen siitä, oliko ikäihminen tuolissa, sängyssä tai seisaallaan. Koira osasi olla huomion kohteena ja kävelyllä sovittaa oman rytminsä vanhuksen tempoon. Vanhusasukkaat poseerasivat yhteiskuvissa mielellään koiran kanssa ja halusivat nähdä näitä kuvia itsestään. Myös omaiset pitivät valokuvista. He pyysivät muistoiksi dokumentteja koiratapaamisista, joita tutkija oli taltioinut satoina valokuvina.

Muita pajattavia hoivalemmikkejä koirien ja kissojen ohessa ovat olleet esimerkiksi marsut, kanit ja onpa kotimaisessa eläinavusteisessa terapiassa käytetty myös possua ja kamelin sukuista alpakkaa. Eräässä hoitotyön yksikön pihapiirissä Turussa ovat käyskennelleet lampaat, jotka ”elämöittivät” hyvällä tavalla vanhusten arkea, mutta mikä parasta, kotieläimet vetivät paikalle lemmikeistä innostuneita lähiseudun lapsia. Lasten näkemisen mahdollisuus virittää ikääntyneissä helposti ilon ja ihastuksen tunteita, mikä lieventää paikallista ikäsegregaatiota, eri ikäryhmien eriytymistä omiin ympäristöihinsä.

Hoivatoiminta eläinten kanssa alkoi Suomessa vuosituhannen vaihteessa, kun Yhdysvalloissa, muualla Euroopassa ja esimerkiksi Ruotsissa sillä on jo vuosikymmenten perinteet. Useassa kymmenessä Ruotsin kunnassa toimitaan hoivakoirien, *vårdhund*, kanssa. Naapurimaassa vanhustentalo on voitu profiloida ja brändätä imagoltaan lemmikkieläinystävälliseksi.

Kesysudet, jotka domestikoituivat ihmisen evoluution osana koiriksi, vahvistivat ihmisen asemaa huippupetona. Kesykoiran käyttäminen hoivaan ilmentää

ihmisen roolia myös ”huippuhoivaajana”. Koiran lyöttäytyminen yhteen ihmisen kanssa on evoluutiossa turvannut sen selviytymistä voittajana, kun koiran lajitoveri, luonnonvarainen susi on ollut vaarassa kadota kokonaan. Nykyihmiselle koira on usein hyvä kumppani ja tunnelman leppoistaja. Vierailua vanhainkodissa koiran kanssa on voitu somasti kuvata käytäntönä, jossa ”mennään mummoja pussaamaan”. Koira on ihailtu eläimenä, jolla on ylivertaisia kykyjä ihmiselle tärkeissä tehtävissä.

Lemmikin, oman tai hetkeksi lainatun, läsnäoloon on liitetty ajatuksia rauhoittavasta vaikutuksesta. Ihmisen ja eläimen välillä on sanatonta kommunikatiota, hellyyden osoituksia, kosketusta. Ainakin pitempään jatkuvassa lemmikin ja vanhuksen välisessä hoivasuhteessa ikäihminen voi tulla tietoiseksi myös omasta tarpeellisuudestaan. Päiväpaikkaan vierailulle tulevalle nimikkolemmikille, koiralle tai kissalle, on voitu varta vasten varata makupaloja.

Eläinavusteinen työskentely, jossa koirat ohjaajansa kanssa vierailevat vanhusten luona heidän asuinyksiköissään, voidaan nähdä osana niin sanottua *green care* -liikettä ja toimintaa. Siinä hoito ja hoiva ovat ”luomuluonteisia”, perinteisiä ja yksinkertaisia. *Green care* on luontoon ja maaseutu ympäristöön tukeutuvaa toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tämä luomahoiva voi kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Lemmikki- en kanssa toimiessa hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa elvyttävyyden, osallisuuden, toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden myötä. Eläinten kera tapahtuvaa hoivatoimintaa ovat toteuttaneet kouluttautuneet henkilöt yksilöllisten sekä ryhmille sovitettujen asiakas- ja kuntoutussuunnitelmien mukaisesti. Työkenttä on ammatillistumassa pikku hiljaa meillä Suomessaakin, kun se on aiemmin ollut lähinnä vapaaehtoistyöntekijöiden aktiivisuuden varassa. Ensimmäiset ”ratkaisukeskeiset eläinavusteiset valmentajat” ovat valmistuneet koulutuksesta. Tästä on vielä matkaa siihen, kun ensimmäiset koirat siirtyvät eläkkeelle ja jättävät tehtävänsä nuoremmille. Terapiaeläimet ja -lemmitkin vanhenevat. Vanha koira laahaa kypäläänsä, tuoksua pihalta ja saa lasittuneen katseen.

Monenlaisia hyötyjä on onnistuttu kirjaamaan eläinavusteisesta hoivatoiminnasta. Leppoistamisen tekniikasta on ainakin siltä osin kysymys, että lemmikin kanssa vanhus rentoutuu ja rauhoittuu. Tutkimushavainnot ovat osoittaneet, että verenpaine alenee ja immunitetti vahvistuu. Eläintä rapsuttaen jäykät nivelet taipuvat ja jumppautuvat. Koira kannustaa liikkumaan käytävillä, ehkä pihal-

lakin, mikä on hyväksi niin vatsan toiminnalle kuin ruokahalulle. Muistamattomaan ikäihmiseen on lemmikin välityksellä voitu saada vahvempi kontakti.

Muun muassa sosiaalipsykologit ovat havainneet, että koirien omistajat hymyilevät enemmän kuin ne, joilla ei lemmikkiä ole. Satunnaiset spontaanit keskustelut ovat yleisiä, koirista puhutaan ja niiden kanssa jutellaan. Hoivakoiralta on puolestaan edellytetty sosiaalista luonnetta, jotta se olisi sovelias terapia-työhön. On lisäksi koettu, että eläimen ja ihmisen halauksessa ja jaetussa läheisyydessä, kuten ihmisten välisessä hyvänä pidossa, piilee elvyttävää voimaa.

Pieni muistutus on kuitenkin paikallaan liittyen paitsi lemmikkien vierailuihin, myös palvelujen ja kulttuurin tarjontaan. Kaikissa oloissa vanhusten ruumiillisista perustarpeista, kuten ravitsevasta ruuasta, vessaan avustamisesta ja vaippojen vaihdosta tulisi ensisijaisesti huolehtia, sitten vasta muusta mukavoittamisesta.

5 SEKSIÄ – rokkia – päihteitä

”Ganny sex” -aineiston katselu kiinnostaa ja kiihottaa miesten mieliä. Tämän osoittaa jo sivujen olemassaolo. Vanheneva nainen on aina-kin rajallisesti erotisoitu. Sivustojen hakusanoissa esiintyvät esimerkiksi termit ”mummy”, ”older”, ”aged”, ”mature mom”. Videoissa esittäytyvät paikoin vähemmän vanhat naiset, jotka ovat saaneet ”ryhtyä” mummoiksi. Miehiin viittaavat hakusanat ”old man” tai ”grandpa” palvelevat nekin luultavimmin seksivideoiden yhteydessä lähinnä miesten innostusta. Jos pornografian olemassaoloon suhtautuu hyväksyvästi, voi myönteisesti tulkita, että sivustot välittävät ymmärrystä, jossa vanhalla ihmisellä seksuaalinen kiinnostus ja hänen kohdistuva kiinnostavuus säilyvät, vaikka vuosirenkaita olisi jo ehtinyt karttua. Samalla kun ikääntyneiden seksiä on videokuvina kaupallistettu tuotteeksi, se irtautuu tavanomaisesta visuaalisesta aineistosta, kuten markkinatalouteen vahvasti kytkeytyvistä mainos- ja elokuvista, sillä niissä seksuaalisuus liitetään yksipuolisesti nuoriin ja esteettisesti edustaviin miehiin ja naisiin. Tosin esimerkiksi nykyinen netin kautta tapahtuva seksivideotarjonta näyttäisi pääosin kuvaavan vanhan ihmisen ja häntä selvästi nuoremman henkilön yhdessätekemistä. Kirjailija Eeva Kilpi (s. 1928), joka on ennakoanut elävänsä satavuotiaaksi ja ylikin, on paljastanut yhden vanhuuden salaisuuden, kun hän on muistuttanut, että vanha ihminen ei ilman vaikeaa sairautta raihnaistu sisäisesti: tarkkailijana on yhä nuori mieli, silmät säilyvät nuorina. Vanhoiksi elävät naiset ovat saaneet huomata, että ajatuksissaan ihminen säilyy nuorena. Seksuaalisuuskaan ei vielä ole ohi: miessuhteissa on tärkeää, että saa tuntea olevansa haluttu, arvioi yksin asuva, eläkkeellä oleva opettaja *Helsingin Sanomille* syyskuussa 2012. *Lähihoitajan raportissa* kerrottiin, kuinka palvelutalon elämään kuuluu, että naiset saattavat vähän flirttaillakin mieshoitajien kanssa.



Kaikki ikä-ladyt eivät kuitenkaan halua, että mieshoitaja huolehtii pesusta ja vaippojen vaihdosta. Mainittu raportti avasi lukijalleen arvokkaalla tavalla rituaalien roolia vanhuuden institutionaalisissa käytännöissä ja muistutti siitä, kuinka laitosympäristö rajoittaa ihmisen oman seksuaalisuuden toteuttamista.

Gerotiikkaa

Seniorirakkaus-tutkimukseen ja -kirjaan (2005) monet kirjeensä kirjoittaneet ikäihmiset kertoivat tarinansa uusrakastuneina, uusavioituneina ja uudessa suhteessa olevina. ”Uusonnen” rinnalla saattoi elää myös huoli kumppanin elämän jatkumisesta, toisen mahdollisesta ja todennäköisestäkin kuolemasta ja siitä, miten uudessa elämäntilanteessa sinkkuna sitten selviytyisi. Myös naimisissa olevat voivat murehtia sekä puolisonsa että itsensä puolesta. Kun joidenkin rakkaustarina oli aluillaan, joillakin se oli kestänyt neljä tai viisi vuosikymmentä. Vanhusten mahdollisuushorisontissa voivat siintää vielä viidet kuviteltavat hääpäiväjuhlat kultahäiden jälkeenkin. Viimeisenä listattuna olisi 75 vuotta yhdessä olleiden briljanttihiitä.

Eroitiikka ja elämäntietä -kirja (1994) tuo parinkymmenen vuoden takaa esiin nykyisinkin vielä vallitsevia näkemyksiä kypsän iän ”gerotiikasta”. Näkemys on, että kaikki ihmisen seksuaaliset valinnat, jotka eivät alista, loukkaa tai käytä hyväkseen toista, ovat luvallisia. Haaste on, että ikääntyvien sukupuolielämässä ja -elämässä tapahtuvat muutokset saatetaan joko kieltää tai näiden muutosten merkitys tulkitaan seksuaalielämän kannalta yksipuolisen negatiiviseksi. Vanhenemiseen liittyvät fysiologiset muutokset ovat samansuuntaisia miehillä ja naisilla. Ne aiheuttavat seksuaalisten toimintojen hidastumista ja suuremman stimulaation tarvetta. Ikääntyneen miehen orgasmissa on tunne pikemminkin siemennesteen tihkumisesta kuin sen syöksymisestä. Naisella suvunjakamiskyky päättyy äkkiä, melko nuorena, noin 50 vuoden iässä. Jos tavoitteena on orgasmin saavuttaminen, tarvitaan enemmän suoraa manipulaatiota ja kiihotusta. Vanhoilla päivillä seksuaalisen kokemuksen koko reaktiosarjaan kuluu enemmän aikaa kuin nuoruudessa. Biologinen kello tikittää. Onni on, että eläkevaiheessa aikaa on periaatteessa runsain mitoin käytettäväksi. Muutoksista huolimatta naisenemmistön joukossa miehille tilanne voi olla erityisen antoisa, kun he voivat löytää itsensä asemasta, jossa heidän suosiostaan jopa kilpaillaan.

Ikääntymisen ja vanhuuden ei muutoinkaan tarvitse automaattisesti merkitä ajautumista mieheyden reunalle, kuten Jorma Hänninen on arvioinut *Gerontologia*-lehdessä, vaan uusien mahdollisuuksien avautumista ja itsensä toteuttamista, vapautumista suorittavasta seksuaalisuudesta ja samalla sen tunnistamista, että viime kädessä on riippuvainen itseään lähellä olevista ihmisistä. Viagra ja muut potenssilääkkeet ja -hoidot ovat toisaalta antaneet valtaa suorittamisen periaatteelle, toisaalta ne ovat tarjonneet jatkuvuutta seksuaalisuuden alueella.

Triple tabu

Ikäkkäiden seksuaalisuus on kaksinkertaisesti eli tupla tai ”triple tabu”, jos muistamme, että vanhus voi kokea kuuluvansa vielä ikääntyneenäkin seksuaaliseen vähemmistöön. Jopa nelinkertaisesti vaarassa leimautua ja haavoitua olisi ikääntynyt, seksuaalisesti aktiivi homomies, joka kantaisi HIV-tartuntaa. (Tämä leima ja syrjäytymisen uhka syvenisi entisestään, jos inhorealistisesti ajattelisimme, että kyseessä voisi olla vielä liikuntavammainen maahanmuuttajataustainen henkilö.)

Myönteisessä katsannossa nautinnon ja fyysisen kokemuksen tilalle voi vanhana tulla hellyyttä ja läheisyyttä uudella tavalla. Seksuaalisuuden alueella versovat muutokset eivät merkitsisi vain luopumaan oppimista, vaan ehkä myös jalostumista ja kypsymistä. Tämän näkemyksen vanhenemisesta haluaa mielelläni uskoa todeksi.

Jotkut ikääntyvät kansalaiset ovat joutuneet luovimaan vielä vanhana tahmeassa piiloutumisen kulttuurissa, kun heidän on elämänsä viimeisinä vuosina pitänyt salata seksuaalinen suuntautumisensa vanhusten hoitohenkilökunnalta. Hoivakotiin vierailulle tuleva elämänkumppani on ehkä saapunut ”hyvänä ystäväenä”, koska on pelätty epäasiallista kohtelua ja nimittelyä. Ikäihmiseä on palattu kaappiin – vaikka kunkin meistä tulisi saada olla sitä, mitä on. Seksuaalisten vähemmistöryhmien ikääntyvät ihmiset tai jo senioreiksi itsensä mieltävät ovat perustaneet rennosti nimetyt yhdistykset Suomen Karhut Fin-Bears sekä Mummolaakson. Jälkimmäisen yhdistyksen tarkoituksena on edistää lesbojen ja bi-naisten keskinäistä solidaarisuutta ja huolenpitoa sekä tarjota omasta identiteetistä lähtevä vaihtoehto perinteiselle vanhusten hoidolle. Suomen Karhut, joka puolestaan on karhumaisten homo- ja bi-miesten liike, on yhdessä naisjärjestö Mummolaakson sekä Setan ja Vanhustentyön keskusliiton kanssa toiminut projektissa, jossa on tavoiteltu sosiaalialan päättäjien huomion kiin-



nittämistä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen tarpeisiin vanhenevan väestön osalta. On vaadittu arvokasta ja yhdenvertaista vanhuutta.

Ajatuksena on esimerkiksi, että transvestisuus olisi vanhainkodin henkilökunnalle, joka mieltänee itsensä pitkälti ”sukupuoli-taviksi” (*cis-ihmisiksi*), niin tuttua, että miespuolisen asukkaan toivetta seuraten häntä voitaisiin ”auttaa laittautumaan”. Tai kun esimerkiksi homomiehillä ei ole lapsia, saattaa heille olla suuri haaste ryhtyä huolenpitäjiksi omissa suhteissaan. He voivat myös muiden tapaan huolestua oman seksuaalisen identiteettinsä kadottamisesta, kun kokevat olevansa liian vanhoja homoiksi. Kokemus seksuaalisesta suuntautumisesta tai sen huomioiminen saattaa olla hankalaa, ellei tiedosteta ja pystytä ymmärtävästi kunnioittamaan merkittävien kiintymyssuhteiden merkitystä.

Epätyypillistä seksiä

Kuva etenkin ikääntyvien seksuaalisesta nautinnosta on usein kovin yksivivainen. Sietäisikö sitä laajentaa oikein reilusti vai tulemmeko näin vain ylikorostaneeksi seksin ja seksuaalisuuden merkitystä? Paikallaan on muistaa emeritaprofessori Elina Haavio-Mannilan (80 v.) ihmettely iltapäivälehdessä syksyllä 2013: ”Kyllä joka paikassa annetaan seksivinkkejä ja valistusta vanhukseille. Melkein minä ajattelen, että miksei jo anneta vanhusten olla rauhassa.”

Tyydyttämättömänä tai tyydytettynä seksuaalisuus ei häviä minnekään niin kauan kuin ihminen on elossa. Tilanne saattaa olla ongelmallinen ympäristön ja potilaan kannalta, kun joihinkin sairauksiin liittyy ”hyperseksuaalisuutta”. Lääketieteen näkökulmasta ei enää olisi selvää, mikä on sairautta ja mikä normaalia.

Miltä vanhan ihmisen maailma näyttäisi, jos tulkitsemme heidän käyttäytymistään niin kutsuttujen epätyypillisten seksuaalisuuden muotojen näkökulmasta, kun taustalla pohdinnassa ovat vanhusten parissa työskentelevän hoitohenkilöstön havainnot ja kommentit? Muistettakoon vielä Freudin näkemys, ettei ole olemassa ”normaalia” seksuaalisuutta; se on aina ”perverssi”, vailla moraalista arvostusta. Samalla totta on, että seksuaalisuus, joka säilyy esileikkinä varsinaiselle aktille, hyväksytään helpoiten ”normaalina”.

Virtsaamiseen voidaan liittää seksuaalinen käyttäytyminen (*urofilia*), samoin kuin ulostamiseenkin (*koprofilia*). Tulkitaan, että aikuisena tai aikuisten kesken tapahtuva ulostaminen tai virtsaaminen, näiden tuotosten käsittely tai toimintojen seuraaminen tuottaa mielihyvää seksuaalisen käyttäytymisen yhteydessä. Näis-

tä käytännöistä innostuvat ihmiset muodostavat ryhmän, jolla on oma tuhrimiseen liittyvä nautinnon tavoittelun tapansa ja mahdolliset riippuvuutensa.

Raadollinen kuva käytännön hoitotyöstä paljastaa, että vanhusten asuinyksikön henkilökunta joutuu siivoamaan jälkiä, kun ”pissitään ja kakitaan ihan mihin sattuu”, missä ”dementikot ovat ihan oma lajinsa; seksuaalisuus on jo useimmilla menneen talven lumia, enempi se on sitä tuhrimista ja seinien maalailua” – tämä erään vanhusten hoitajan tulkintana. Hoitajien verkkokeskustelufoorumilla *hoitajat.net* esitettiin edelleen vuonna 2010 rankka näkemys, että ”[vaippa]haalarin päiväkäyttöraja menee siinä, kun [vanhus] alkaa syödä omia ulosteitaan. Siinä vaiheessa pupupuku [hygienihaalari, pakkovaippa laitetaan] päälle 24 h”.

Ainakin kaksi ”ymmärtävää” tulkintaa vanhusten käyttäytymiselle voidaan esittää. Ensiksikin kun suora kiinnostus sukupuolielimiä kohtaan vähenee, seuraa usein seniilin seksuaalisuuden regressio oraalisen ja anaalisen vaiheeseen, kuten Simon de Beauvoir viittaa psykoanalyttikoiden näkemyksiin. Toiseksi sotkemisessa ja häiritsevässä käytöksessä voisi osin olla kysymys protestiluonteisesta tavasta esittää vaatimuksia, ehkä kostona koetusta riistosta, syrjäytetyksi tulemisen tunteesta ja halusta heittäytyä vastuuttomuuteen. Nämä teoretisoinnit ohittaen taustalla voi yksinkertaisesti tulkita olevan vanhenevan ihmisen psyykkisen rappion.

Ekshibitionismi tai itsensä paljastaminen tarkoittaa erotisoituneina pidettyjen ruumiinosien ja/tai seksuaalisen toiminnan paljastamista toisille ihmisille. Vanhustenhuollon ja -hoivan arjessa tuotakin toimintaa esiintyy. Se mikä toiselle on mielihyvää ja nautintoa synnyttävää huomion saamisesta ja katseen kohteena olemisesta, se voi toiselle olla näytös, jota ei välttämättä haluta todistaa vierestä katsoen. Hoitajat eivät halua seurata ”papparaisten ja mummujen masturbointia”, joka saattaa juoruta vanhuksissa piilevästä viriiliyden haaveesta. Vanhankodin hoidokit ovat voineet myös ehdottaa hoitajille, että nämä ”koskettelisivat” heitä pesun yhteydessä. Ajatus tästä ihmisen kohtaamattomasta tarpeesta saattaa olla vahvasti ristiriidassa hoitavan henkilön itsemääräämisoikeuden tai näkemysten kanssa, vaikka vanhuksen puhe, sanaston karkeus tai yhdyntää kuvaava mimiikka olisi ollut vain hidastuneen aktiiviteetin korvike. Toisen ihmisen saattaminen vastentahtoisesti osaksi seksuaalisuutta voidaan helposti kokea seksuaali- ja ihmisoikeuksia loukkaavaksi. Ammattilainen tosin ymmärtää, että seniili dementia saattaa tuoda mukanaan eroottista hourailua, joka johtuu älyllisen kontrollin puutteesta.



Arvokkaasti huoleton

Mahdollinen tulkinta on, että kuvattujen seksuaalisuuden ilmentymien taustalla ovat varhaislapsuuden ja seksin varhaisten avainkokemusten sfäärit. Seuraukset vanhuksen elämässä saattavat olla radikaalit, jos tai kun lapsuus korvaa vanhuuden ihmisen elämänkulussa, vaikka kiertymä lapsenomaisuuteen osana vanhuutta ei saisikaan tässä kannatusta. Vanhus saattaa ajautua tilanteeseen, jossa hänen ei katsota enää pystyvän huolehtimaan itsestään, häntä on holhottava ja häneltä on otettava pois normaaliin aikuisuuteen kuuluvia oikeuksia, ja että hän ei pysty tunnistamaan entisiä velvollisuuksiaan. Tilanne on silloin autonomian kannalta ongelmallinen. Samoin jos intymiteettisuoja katoaa, menee samalla kyky päättää omasta elämästä.

Lähihoitajan raportissa naispuoliset tekijät kirjoittavat asiantuntevana havaintonaan, että ”koulutuksessa tai hoitopaikoissa ei puhuta vanhusten tai dementoituneiden vanhusten seksuaalisuudesta. Seksi tulkitaan naisten kohdalla oikeudeksi olla hyvin kammattu, siisti ja kauniissa vaatteissa ja miehillä oikeudeksi parranajoon ja seisaaltaan pissaamiseksi (...) Vanhusten seksuaaliselle käyttäytymiselle tai puheille saatetaan nauraa, ei huomioida seksuaalisuutta, vaietaan siitä tai sitten vain torutaan vanhusta – kuin lasta.”

Hoitajien nettikeskustelut voivat tarjota hoivatyöntekijöille yhden kanavan jakaa kokemuksiaan ja oppia vanhusten seksuaalisuudesta. Verkossa onkin nostettu esiin vaikeita kysymyksiä, kuten esimerkiksi se, onko eettisesti oikein sallia ihmisen hyvällä itseään vai tulisiko esimerkiksi dementikoilta evätä tämä mahdollisuus ja näin suojata heidän ulkoista arvokkuuttaan, jonka säilyttämisestä heillä itsellään ei välttämättä ole tuon taivaallista näkemystä? Dementoitunut mies voi valita pahaa tai mitään tarkoittamatta hoitajattaren läheisyydenkaipuunsa kohteeksi ja yrittää tarttua rintoihin, takapuoleen tai yrittää suudella häntä. Onko häiritseväksi tulkitun käyttäytymisen estäminen tai sen oikeuden poisrajaaminen yhteydessä siihen, kuka mahdollisesti on paikalla todentamassa seksuaalisesti värittyneen tilanteen? Miten tapaus tulisi hoitaa, jos läsnä on toinen potilas, omainen, muu vierailija tai henkilökuntaan kuuluva? Hoitavat ja avustavat henkilöt ovat joutuneet asettumaan myös kolmansien henkilöiden, esimerkiksi toisen potilaan, seksuaalisen koskemattomuuden turvaajiksi.

Joidenkin aikuisten seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyvä erityinen käytäntö on *bondage*. Siinä ihmisen erotisoituja tai muita ruumiinosia kiedotaan esimerkiksi naruin ja köysin. Nautinto on varmasti kaukana, kun vanhus ”aged bonda-

geen” tutustuen joutuu istumaan tai makaamaan sidottuna tai saa roikkua tuolissaan yön varassa. Muita keinoja sidontaan ovat teippivaippa-demehaalarit tai häiriötä tuottavalle vanhukselle laitettu niin sanottu leposide tai magneettivyö. Liikkumattomaksi sitominen on aina vallan käyttöä, pakote, joka on hyvinkin ristiriidassa vanhuksen itsemääräämisoikeuden kanssa.

Erään hoitajan uskottava, keskusteluun tuotu havainto vanhuksen oikeuksista lienee laajemminkin yleistettävissä: ”Kyllä se itsemääräämisoikeus on oikeasti aika vähissä, kun ei saa edes omaan takapuoleensa koskea – saati sitten toteuttaa sitä seksuaalisuuttaan, jonka joka julistuksessa sanotaan kuuluvan vanhoillekin.” Selvää kuitenkin on, että ilman ”kodinomaista” yksityisyyttä ja rauhaa ihmiseltä katoaa oikeus esimerkiksi kosketella itseään. Itsetyydytys on nykynäkemyksen mukaan normaali tapa hankkia seksuaalista mielihyvää, silti monet kokevat sen hävettäväksi tai jotenkin vääräksi. Suvaitsevaisuuden ilmapiiressä ja soveliaisuuden rajoissa koskettelu, keskinäinen silittely ja käsistä pitäminen on hyväksytty vanhusten laitosten yleisissä tiloissa silloin, kun se ei ole häirinnyt muita läsnäolijoita. Intiimiin tilanteeseen johtavan kaverivierailun ajaksi vanhainkodissa huoneen ovenkahvaan voitaisiin asettaa lappu ”Do not disturb!” – ”Eläpä häirihe!”

Kirjailija-filosofia ja maailmankansalaista Anne Friedia katsovassa ja muistavassa kirjassa sosiaalitieteiden professori Antti Karisto (1998) määritteli *radikaalin vanhuuden* elämänkaaren vaiheeksi, jossa vihdoinkin ja viimein on vapauduttu turhista sosiaalisista paineista, epämieluisista sosiaalisista siteistä ja pakotetuista sovinnaisäännöksistä. Vanha ihminen voi ohjautua enemmän sisältä kuin ulkoa. Vanhana on mahdollista tuntea ja tehdä enemmän omantunnon kuin ulkopuolelta tulevien määräysten mukaan. Itsetarkoitukselliset sosiaaliset normit on mahdollista ohittaa.

Seksiin, myös epätyypilliseen, voidaan näin suhtautua kaikella suvaitsevaisuudella. Toinen kirjaamani tapa käsitellä ja puhua vanhojen ihmisten seksuaalisuudesta on huumori. Alzheimer-Säätiön julkaisuun vuodelta 2006 on koottu juttuja muistamattomuudesta ja vanhenemisesta. Eräs rohkeasisältöinen luku oli nimetty hieman harhaan johtavasti ”Geriatrinen seksi”. Luvun sisältö oli kuitenkin kaskuja vanhusten harjoittamasta seksistä ja seksuaalisuudesta. Alkuun oli kirjattu tarina vaikuttavasta lääkkeestä:

– *Tohtori, toimin kuten neuvoitte. Laitoin Viagraa aviomieheni kahviin. Vaikutus oli välitön. Hän ponkaisi pystyyn, pyyhkäisi kahvikupit pöydältä ja repi vaat-*

teet päältäni. Sitten hän alkoi rakastella minua intohimoisesti pöydän päällä. Se oli kauheaa!

– Mitä siinä on kauheaa? Eikö seksi tuntunutkaan hyvältä?

– Tuntui kyllä, seksi oli parempaa kuin kertaakaan 25 vuoteen. Mutta tämän jälkeen en enää voi näyttää naamaani Ekbergillä.

Kolmantena tapana suhtautua vanhusten seksuaalisuuteen suvaitsevaisuuden korostamisen ja huumorin lisäksi on käytännöllinen asiallisuus. Tästä esimerkkinä olisi laadukas ikääntyneille suunnattu materiaali seksuaalikäyttäytymisestä. Tarjottaisiin tietoa slow-seksistä, välineitä ja mahdollisesti visualisointia. Tätä tuotteistusta, jonka parissa useimmat ikääntyvät joutuisivat siirtymään omalle epämukavuusalueelleen, on varmasti tulossa markkinoille. Jotain tosin voisi toivoa jätettävän myös kuluttajien mielikuvituksen ja ihmisten keskinäisen ja vastavuoroisen hellyyden varaan. Kaikkea ei tarvitse, eikä voidakaan, esittää ja ostaa. Kokonaisvaltainen kokemus nautinnosta ja rakkaudesta, yhdessä tai erikseen, lienee kauneinta.

Geriatrian professori Raimo Sulkava luonnosteli hänen tulevasta hoidostaan huolehtiville elämänlaatutestamentin. Kirjatussa käytännön toiveessa oli mukana avointa sallivuutta ja kaiketi huumoriakin: ”Seksuaalisissa asioissa koen olevani suvaitsevainen. Jos ihastun vanhainkodissa naispuoliseen asukkaaseen ja saan vastakaikua, minua ei pidä estellä, ellei vaimoni ole toista mieltä.” Sulkava lienee (ikä)miesliikkeen asialla, kun hän toivoo, että pissalla käynti tulisi avustettunakin tapahtua seisaaltaan. Hänen ennakoima huolensa lienee ollut, että naistyöntekijöiden hallussa oleva hyvinvointiosaaminen ei olisi riittävän herkkää huomioimaan hänen maskuliinisuuttaan. Näin todettiin teoksessa *Hyvinvointiosaaminen ja sukupuoli. Vaikean dementiaan hoito* -oppaaseen, joka on tarkoitettu lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle, puolestaan sisältyi myös kiinnostavia tutkimushavaintoja siitä, että esimerkiksi dementoitumisen edetessä lievästä keskivaikeaksi seksuaaliset tavat, jotka ovat muotoutuneet vuosikymmenten aikana, säilyvät usein lähes ennallaan. Kolmasosalla potilaista muodostuu puolison kannalta ongelmalliseksi se, että he aiempaa useammin toivovat seksuaalista kanssakäymistä. Seksuaalisia käytösoireita esiintyy joka viidennellä dementiaipotilaalla ja ne ovat yleisempiä miehillä kuin naisilla.

Eräänlainen käytösoire on kuvattu fiktiivisessä elokuvassa *Night Boats*. Siinä seitsemääkymmentä käyvää vanhusparia ei laitosympäristö tyydyttänyt. He pakenevat majapaikastaan molemminpuolisen ihastumisensa sinkoamana yrittä-

en väistää väistämätöntä. Rakkautta ja Anarkiaa -festivaaleilla 2012 Igor Mirko-
vicin ohjaama elokuva löytyi kategoriasta Ikäkriisin paikka. Arkkitehti Juhani
Pallasmaa on *Suomen Kuvalehden* (2013/40) haastattelussa muistuttanut psyko-
analyytikko Erich Frommin (1900–1980) esittämästä ajatusta, että seksuaalinen
väkivalta saattaa liittyä siihen, että rakennettu ympäristö ei enää herätä eroott-
tisia unelmia ja mielikuvia, vaan tukahduttaa ne ja tekee meistä aggressiivisia.
Elokuvan juoni tiivistyi trailerin yhteydessä seuraavasti:

*Ensimmäinen rakkaus on merkittävä – mutta niin voi olla viimeinenkin. Jakov
saapuu vanhainkotiin ja saa heti lääkäriltä sylin täyteen pilleripurkkeja. Pian hän
tapaa samassa laitoksessa asuvan Helenan, joka uskoo vahvasti kohtaloon. Yksi
ainoa kohtaaminen voi muuttaa loppuelämän suunnan.*

*Kun vanhainkodin kliiniset käytävät käyvät liian ahtaiksi, pariskunta pakenee
parvekkeelta ja aloittaa matkan merelle. Tosin tässä tapauksessa tärkeämpää kuin
määränpää on itse matka. Se kulkee läpi peltojen, yöllisen bensa-aseman ja kau-
niiden auringonnousujen vailla tarkkaa suunnitelmaa tai rahaa. Menetyksen
jatkuva läheisyys tuntuu tekevän jokaisesta hetkestä tavallista arvokkaamman.*

*Herkän ja surumielisenkin elokuvan vire on kuitenkin toiveikas. Vaikka vanhat,
kipeät muistot nousevat esiin, Jakovin ja Helenan matkalla on silti vain yksi suun-
ta, eteenpäin. Myös ihan konkreettisesti: onhan heidän viimeisiään vetelevän pako-
autonsa peruutusvaihe lopettanut toimintansa. Paluuta takaisin entiseen ei ole.*

SOR: seniori-orientoitunut rock-musiikki

Suomirockin ensivuosisikymmeniltä olen kirjannut talteen huvittavan haastatte-
lupätkän päivälehdestä. Siinä yhtye kuvaili soittotilannetta Kari Suomalaisen
piirrostekstin tapaan seuraavasti: *”Aloitimme normaalilla setillä, ja väki häipyi äk-
kiä salista. Mikäs siinä jatkoimme soittoa tyhjälle salille. Yhtäkkiä sinne tupsahti joku
vanha pariskunta. Äijä löi kepillä tahtia innoissaan ja julisti, että ei oo päntin vika, jos
ihmiset ei tanssi”*. Karin piirroksissa esiintyvä Römpän Ukko asettui vuosien-
sa rikastaman hyvin vanhan miehen myyttiä vastaan kuihtuneena, rampana ja
ryppyisenä ukonrähjänä. Lohduttavaa olisi, jos tällekin mielikuvalle vanhuu-
desta löytyy suomalaisessa kulttuurissa äänitorvensa, että esillä mediassa eivät
olisi vain parempiosaiset ja etuoikeutetut, joiden kautta korkeaa ikää käsittele-
vät mietteet, teokset ja todistukset esittäytyvät meille tiivistyen.

Jollekin ikääntyneelle kelpaa kevyempi musiikki, toinen arvostaa vanhaa, klassista musiikkia taidemuotona, eikä nykyrimputus ehkä kiinnosta lainkaan. Suurten ikäluokkien, niin kutsutun lähiösukupolven tai rock-sukupolven ikääntyessä rock-pohjaisen musiikin suosio säilynee tai vain kasvaa. Työelämästä eläköityviä ikäihmisiä ei turhaan ole kutsuttu rock'n'roll-panttereiksi, ja lehtitiedon mukaan suomiräp-skene on saanut ensimmäisen reilusti yli 70-vuotiaan rap-mummonsä. Tämä rikkoo perinteistä kuvaa naispoppareista, joilta on edellytetty joko nuoruutta tai ainakin arvokkuutta.

Koska kuitenkin rockia useimmiten soitetaan ikätovereille, on vanhoja yhtyeitä muistavia kuulijoita täytynyt riittää keikoille. Rock-muusikoiden ikääntymisestä on englannin kielessä käytetty termiä *grandfathered*, jonka voisi soitetun musiikin yhteydessä kääntää samaan ilkeikuriseen tapaan "pappa-rockiksi". Uusi itsenäinen skene saattaisi olla sukupolvea yhdistävä seniori-orientoitunut ikä-rock. Vanhat miehet soittaisivat pääosin vanhoista naisista koostuvalle yleisölle musiikkia, joka rakentaisi jaetun menneisyyden muistomaailmaa. Nyt bänditoimintaa ja -harrastuneisuutta löytyy tosin myös ikä-ladyjen joukosta. Ensimmäiset naisten omat senioriyhtyeet ovat meillä nousseet lavalle.

Sukupolvia yhdistäen nuoremmallekin yleisölle on kelvannut kahdeksankymmppisen artistiveteraani Leonard Cohenin maailmankiertueen stadionkeikat. Mummoenergiasta saatiin puolestaan tuntumaa, kun Buranovskije Babushki -kuoro edusti Venäjää Eurovision-laulukilpailussa. Luovuttamattomissa esityksissään mummot ovat sekoittaneet modernia pop-musiikkia ja omaa perinteistä kuorolaulantaansa. Heidän keski-ikäseen on ilmoitettu 75 vuotta.

Ajatus "positiivisesta ikääntymisestä" ansaitsee (yltiö)optimistisena epäilyksen harmaan varjon. Tästä on muistuttanut esimerkiksi australialaissyntyinen laulaja-lauluntekijä Nick Cave. Hän on mediakommentissaan muotoilut kriittisyytensä jotenkin seuraavaan tapaan: "Ikääntymisessä ei ole mitään hyvää, ja jotka toista esittävät, eivät vielä oikeasti ole kohdanneet omaa vanhenemistään." Ikääntyvän rock-tähden elämä saattaa olla perusseniorin elämää haavoituvampaa. Hänen koettu, suhteellinen vanhuutensa olisi syvempää kuin keskivertoihmisen, vaikka absoluuttisen vanhuuden, ikävuosien mitassa näin ei olisikaan. Arkihavainto on samalla se, että nuorisokulttuuria sivuava elämäntyyli pysyttää julkisuuden henkilön usein ainakin ulkoisesti nuorekkaana. *Forever young* -kulttuuria edustavalle mies-rockarille tai pop-artistille voidaan sallia tai häneltä voidaan jopa odottaa "go-go-seniorin" elämää, kun "slow-go-" tai "no-go-senioreiksi" ei heistä julkisuuskuvasanaan perusteella olisi.

Fantasiat ja unelmointi liitetään viihdemusiikin ja raskaammankin rockin kulutukseen. Runot tai musiikki ovat lääketta ehkä myös niihin vaivoihin, joita ei välttämättä edes vielä ole ilmaantunut. Unelmista on sanottu, että ne ovat paras vanhuuden torjuntakeino. Jokaisena päivänä tulisi olla tilaa unelmalle: ehkä nurkan takaa tulee vielä tavattoman kaunis tyttö tai komea poika, jonka ehtii nähdä. Toivottu halu eheyttää ja kirkastaa ainakin hetkeksi haalistuneet värit. Simone de Beauvoirin sanoin vanhuksessa elää yhä korvaamattomien kokemusten kaipuu, sillä hän on yhä kiinnittynyt eroottiseen universumiin, jonka hänen nuoruutensa tai kypsä ikänsä on luonut.

Merkittävää ei ole, *miten vanha olet*, vaan *se, miten olet vanha*. Anja Lanér jatkoi samoilla linjoilla taiteilijahaastattelussaan. Kuopiolainen kirjailija Elina Karjalainen (1927–2006) rohkaisi ikääntyviä ja vanhempiakin henkilöitä kaivautumaan omaan muistivarastoonsa, tarttumaan kynään tai näppäimistöön ja kirjoittamaan omasta elämästään jaettavaksi toisten kanssa, tiedoksi jälkipolville ja hyödyksi itselle. Ikäihminen on ”elämäkerrallinen olento”. Kertomusten, eräänlaisten kulttuuristen kaikujen avulla ihminen voi tavoitella elämäänsä eheyttä, pysyvyyttä ja mielekkyyttä. Ehkä kaikontaa hetkeksi kaivertavan yksinäisyyden. Lähtökohtana voisivat olla vaikkapa lapsuuden iloiset muistot, hiljainen tietomme perinteistä, asuinpaikasta tai suvun traditiot. Läheisten perheiden historian tai työuran tapahtumien kertaamisen kautta voi määritellä itseään. Tarinallisuuden kautta syntyy uusiakin merkityksiä elämälle – voi esimerkiksi puhua, mitä haluaa. Eteenpäin siis elämäkertaliike!

Maailma saattaa olla vielä melko suvaitsematon paikka naisen vanhenemista kohtaan. Ikääntyvän naisen seksuaalisuus voidaan kokea groteskina tai ahdistavana. Seksuaalisuuden esiin tuomiseen on suhtauduttu arveluttavana projektina, kun esimerkiksi poptähti Madonna on tarjonnut kypsemmän vaihtoehdon teinien hallitsemalle eroottiselle kuvastolle (*HS* 11.8.2012). Naisen pitäminen sosiaaliselta statukseltaan eroottisena esineenä saattaa hänet epäedulliseen asemaan. Samaan aikaan Mick Jaggerin kaltaiset rock-papat saavat omissa gallerioissaan osakseen palvontaa ja huomiota. Miehen vanhentumiseen suhtaudutaan rock-kulttuurissa naista lempeämmin ja miesten sallitaan vanhentua tyylilleen uskollisina. Heidän biologinen kohtalonsa unohdetaan ja he voivat käyttäytyä kuin parikymppiset rock-kukot, jotka soittavat keikoilla parin tunnin setin vanhoja biisejään. Naispopparilta on edellytetty joko nuoruutta tai arvokkuutta. Muun muassa Madonna on onnistunut osoittamaan, että ikääntyessä identiteetti voisi toivotuilta osin säilyäkin entisen kaltaisena.

Aikuisuudessa – ja vanhuudessa – musiikki on yhteydessä emootioiden, minäkuvan ja identiteetin käsittelyyn sekä aiempien kokemusten ja muistojen läpikäymiseen. Tässä vinyylimuotoiset äänitteet saattavat olla erityisen tärkeitä ikääntyneelle rock-sukupolven edustajalle. Musiikki herättää vahvoja tunteita, ”iloa, rauhaa ja nostalgiaa”. Vinyylilevyt olisivat ainakin oman ikäluokkani vanhukselle mitä mainiota materiaalia helpottamaan suosikkiartistin ja -musiikin mieleen palauttamista. Jo pelkän albumikannen katselu herättää monia muistoja ja tunnelmia. Tätä muistamista saattaisi palvella myös verkosta löytyvä ja tietokoneelta katseltava esimerkiksi 100 merkittävimmän kotimaisen suomirock-äänilevyn kansikuvakokoelma.

Selvitettyä tutkimustietoa on ikääntyvien osalta siitä, että konserteissa, ravintoloissa ja tansseissa käynnit ovat yleistyneet. Niihin on menty yksin tai ryhmässä. Tiedetään myös ikääntyneiden mielenterveyden sekä psykiatrisen tutkimustiedon pohjalta, että elävä musiikki voi lisätä muistisairaiden hyvinvointia ja vuorovaikutusta enemmän kuin äänitteeltä kuunneltu musiikki. Konsertissa tapahtuman kokonaiselämys elävöittää paikalle saapunutta. Tutujen laulujen laulamisen kielellistä ja omaelämäkerrallista muistia tehostava vaikutus voi osin liittyä siihen, että laulut vireyttävät, stimuloivat, liikuttavat sekä herättävät tunteita ja muistumia. Tutkimushavainnot kannustavat käyttämään musiikkia muistisairauksien kuntoutuksessa sekä laajentavat käsitystä musiikin terapeuttisesta merkityksestä osoittamalla, että myös omaisen tai hoitajan toteuttamalla musiikkikäytännöillä voi olla pitkäkestoistakin hyötyä muistisairaiden ja omaisten elämänlaadulle. Eräs varhainen esimerkki, joka on mainittu suomalaisesta musiikkiterapiasta, on tapaus, jossa luulottelevalla vanhukselle soitettu musiikki johdatteli hänet lopulta normaaliin mielentilaan. Hänen jankkaavat ajatuksensa ja puheensa saatiin hoidettua pois musiikin avulla.

Elokuvaohjaaja David Lynchin on sanottu todenneen, että kun ihminen vanhenee, hänen ikkunansa maailmaan sulkeutuu. Tässä prosessissa musiikki voi pitää raollaan ja avatakin vanhuksen hiipuvaa kokemusmaisemaa. *Muistaakseni laulan* -raportissa muistutetaan, että tuttu musiikki saattaa viedä hetkeksi takaisin aikaan, jolloin ympäröivä maailma oli paljon rikkaampi. Taustamusiikilla, musiikkiterapialla ja musiikin harrastamisella on tutkitusti kuntouttava voimansa. Miten kuolleiden lehdolta vaikuttavien vanhainkotien viikonlopun ja juhlapyhien kulkuun voisikaan siis sopia harmoninen, mutta tunnelmaltaan hullutteleva ja hiukkasen säpisevä musiikki? Kuka uskaltaisi painaa play-nappia ja lähteä käytävälle tanssimaan?

Konserteissa esiintymisten aikataulutus saattaa olla keino erottautua ja tehdä eroja musiikin harrastajaryhmien välillä. Myöhäiset soiton ajankohdat ovat olleet yhteisiä kaikille suomirockin skeneille – pois lukien lapsille suunnatut rock-tapahtumat ja gospel-keikat. Nyt rock-konsertteja on pyritty aikaistamaan, jolloin vältetään yöaikaan kallistuvia esiintymistilanteita. Viipyvät esiintymiset ovat saattaneet karsia potentiaalista yleisöä. Aikaistuksesta hyötyvät ainakin ikääntyneet muusikot sekä vanhempi yleisö. Siirtymää on ollut kohden keski-eurooppalaista ”klubi-aikaa”, jossa bändit aloittavat soiton kello yhdeksän aikaan alkuillasta. Tämä saattaisi olla myös ikääntyneille suunnattujen keikkojen päättymisaika. Toinen henkilökunnan, muusikoiden ja yleisön hyvinvointiin liittyvä teema on melukysymys, joka on huomioitu vähintäänkin korvatulpia käyttämällä. Jostain syystä kuulosuojaimin stadionkonserttiin varustautuminen tuotti itselleni pettymyksen. Tapahtuman kokonaiselämyksestä nauttimista häiritsi lopulta epämiellyttävä musiikin sointi.

Yleisön vanhetessa näemme varmasti senkin päivän, jolloin ikääntyneillä kuulijoilla on korvasuojat ja tuopin tilalla kädessä rollaattorin kahva. Esiintyjiä tuskin liikuttaisi tieto siitä, että muistisairaana kohdalla elävän musiikin terapeuttiset vaikutukset eivät välttämättä ole pysyviä.

Vanhuudesta kirjoittanut Cicero (106–43 eKr.) on eräänlaisena nuorempien sukupolvien mentorina pohdiskellut, kuinka suuremman nautinnon esitys tuottaa eturivin katsojalle, mutta antaa sitä myös takimmaisella rivillä istuvalle. Samoin nuoruus, joka näkee nautinnot läheltä, saa niistä kenties iloa enemmän, mutta myös vanhuus saa riittävästi mielihyvää katsellessaan niitä matkan päästä. Tosin Helsingin Tavastia-klubilla etenkin lavan edusta on ollut ikääntyneiden rockin harrastajien suosimaa vyöhykettä.

”Ikärockin” juuret ovat ikäluokassa, joka on tottunut kuuntelemaan rock- ja pop-musiikkia omasta varhaisnuoruudesta, jopa lapsuudesta lähtien. Musiikkityylinä se on vasta hahmottumassa. Vahva oletus on, että vanhana kuunnellaan mieluiten taas niitä nuoruuden suosikkeja, pitäydytään tutuissa yhtyeissä ja artisteissa, joihin liittyvät omat rockin kuuntelun avainkokemukset. Näin jonkinlaiseen suosioon olisivat tulossa paitsi rautalankamusiikki, rock’n’roll ja folk, niin myös progressiivinen rock, jonka revival, uusversio, on jo ollutkin esillä.

Oliko kysymys aidosti ikärockista, kun esimerkiksi Hurriganes-yhtyeeltä julkaistiin vanha keikkaäänite CD:nä *Live in Hamina 1973*? Trion muusikoista vain rumpali Remu Aaltonen (s. 1948) on yhä elävien kirjoissa. Ehkä autenttisinta ikärockia on toistaiseksi edustanut englantilainen The Zimmers, seniorien laulu-



kuoro, joka uuden vuosituhannen alussa julkaisi ”maailman vanhimpana rock-yhtyeenä» muun muassa kappaleet *My Generation*, *Lust for Life* ja *Fire Starter*.

Sallitut päihdevyöhykkeet

Turhista lääkkeistä pois pääseminen on kaikkien etu, vaikka yleinen ymmärrys on, että lääkkeet ovat usein pitkäikäisyyden salaisuus! Itse haluaisin ainakin olla päättämässä, millä vanhan pääni pistäisin sekaisin. Tähän kuuluisi oma pullo, jos ei baarikaapissa, niin yöpöydällä. Alkoholin rooli on kuitenkin kaksitahoinen. Uskaltaisinko siis juoda, jos muutoinkaan tasapainoni ei olisi nuoren ihmisen veroinen. Uskaltaisin – kippis! Ikääntyneiden alkoholin käyttö onkin lisääntynyt tasaisesti. Pari annosta alkoholia päivässä vielä menettelee mainiosti, mutta useampi olisi terveydelle jo vaaraksi. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksesta ei juuri ole tutkittua tietoa. Ehkä se on vain omin havainnoin testattava ja hyväksyttävä mahdollinen sekakäytöstä luopuminen.

Huoli ikääntyvien alkoholin käytöstä on melko tuore ilmiö. Se on nostettu nyt myös sisäisen turvallisuuden asiaksi Sisäasiainministeriön julkaisussa vuonna 2011. Kysymys on yhteydessä toisaalta kulutuksen kasvuun, toisaalta suurten ikäluokkien vanhenemiseen. Vanhoille on laadittu alhaisemmat suurkulutusrajat kuin työikäiselle väestölle. Voisi melkein kuvitella, että tilanne olisi toisin päin, niin että työssäkäyvien juomingeista kannettaisiin vanhusten pullottelua vahvemmin huolta. Taustalla on kuitenkin havainto, että alkoholi on suurin yksittäinen tekijä onnettomuuksien, tapaturmien ja väkivallan taustalla. Hauraille vanhuksille tapaturmien seuraukset ovat myös vakavampia. Tapaturmien osuus eläkeikäisten kuolemista on kuitenkin pieni. Alkoholi vaikuttaa ikääntyneisiin voimakkaammin kuin nuorempaan väestönosaan, ja lääkkeiden kanssa alkoholin vaikutus vielä voimistuu entisestään.

Maamme eräs menestyneimmistä talousvaikuttajista on ollut Sirkka Hämäläinen. Hän kummasteli 70 vuotta täyttäneenä *Helsingin Sanomissa* toukokuussa 2005, miksi vanhuksille ei voida määrätä lääkekannabista. ”Kyllä minä ainakin vanhainkodissa ottaisin ennemmin kipulääkettä, jolla on miellyttäviä sivuvaikutuksia”, totesi haastateltu Hämäläinen. Hän oli aiemminkin ottanut kantaa kannabiksen puolesta ja päivitellyt, miksi vanhuksia kaadetaan sänkyyn morfiinilla ja rauhoittavilla, mutta kannabis pysyy kiellettynä. Kun aspiriini keksittiin yli sata vuotta sitten, väheni samalla kannabiksen käyttö kipulääkkeenä.

Kannabis (*Cannabis sativa*, marihuana) eli hamppu on ollut perinteinen viljely- ja rohdoskasvi, jonka tuotteita käytetään yleisesti päihteenä. Se on Euroopan yleisin huumausaine. Eri maiden lainsäädännöissä kannabis luokitellaan yleensä miedoksi huumeeksi. Kannabiskasvin huumaava vaikutus saadaan erityisesti hede- ja emikukinnoista, mutta miedompina pitoisuuksia myös kasvin varsista ja lehdistä. Kasvin erittämästä hartsimaisesta pihkasta valmistetaan hasista, ja kukinnoista, varsista sekä lehdistä kuivatetaan marihuanaa. Hasis on noin viisi kertaa vahvempaa kuin marihuana. Käyttäjien kannabistuotteille antama nimi on ”pilvi”, joka kuvaa käyttäjien aineelta odottamaa vaikutusta. Sitä on verrattu esimerkiksi usean tunnin juoksun aikaan saamaan mielihyvätunteeseen.

Tutkimusten mukaan kannabiksesta voi olla hyötyä esimerkiksi kemoterapiaa saavien syöpäpotilaiden yleisjännityksen poistossa, samoin MS-taudissa ilmenevän lihasjännityksen lievittämisessä. Kannabis-tuotteiden merkittävin päihdyttävä aine THC vähentää todetusti riskiä sairastua Alzheimerin tautiin. Mahdollisesti se myös hidastaa taudin etenemistä. Kannabis lisää ruokahalua, ja kiinteä ravinto on välttämätöntä elintoiminnoillemme.

Todennäköisesti kannabiksen määrääminen lääkekäyttöön helpottuu meillä tulevaisuudessa. Yhdysvalloissa aktiivisten eläkeikäisten Harmaat pantterit -liike, joka perustettiin 1970-luvulla, on ajanut marihuanan lääkekäytön sallimista. Suositus meillä voisi olla, että vanhukset, jotka ovat täyttäneet 80 vuotta, saisivat vapaasti käyttää kannabis-tuotteita omiin vaivoihinsa. Tällöinkin tulisi huolehtia, ettei aine ajautuisi väärin käsiin.

6 LUOVUTTAMISEN TAITO

Kuoleminen taidon arvostettu perinne liitetään ajatukseen ”tulla haudatuksi hyvin”. Jälkeenjäävien tehtävää voi ennakkoon helpottaa järjestämällä tärkeät paperit kuntoon. Testamentti, hoitotestamentti, avioehtosopimus, edunvalvontavaltuutus, vakuutuskirjat ja hautakirjat tai näiden kopiot tulee olla arkistoitu. Uudehko ilmiö, johon tietotekniikka-alan tukihenkilöt ovat törmänneet, on, että koska elämme erilaisten tunnuslukujen, salasanojen ja koodien kanssa, olisi nekin syytä löytyä kirjattuina. Vakavan sairauden iskiessä tai kuoleman kohdatessa voidaan mahdolliset sitoumukset ja sopimukset näin selvittää.

Niin kutsutun nettitestamentin ideana on, että ihmisen kuoleman jälkeen hänen käyttäjätietonsa pyyhkiytyvät pois verkosta. Verkkopalvelun käyttäjä voi itse varautua kuolemaansa tai hänellä voi olla joku luottohenkilö, joka vastaa käyttäjätilin poistamisesta. Joissain tapauksissa, kun palvelun käyttäjä ei käytä tunnustaan, yhteystiedot poistuvat tietyn ajan kuluttua. Tämä käynee esimerkiksi palvelun ”suunnitellusta vanhenemisesta”, jonka elvyttää ja jonka elinikää kasvattaa vain aktivoitu käyttö.

Ennakoiden tulevaa toivomme synnyttävämme elinaikanamme sellaisen hengen ja sosiaalisen tilan, että läheisemme eivät epäröi haudata meitä oikealla ja kunnollisella tavalla, kun me viimeisen kerran tarvitsemme apua. Kuolemisen taito, latinaksi *ars moriendi*, on vanha elämäntaito-oppaissa, joissa opetellaan elämään hitaammin; vanhetessammehan vauhti hidastuu aina pysähdyksen saakka. Kuolemantaidossa elämää rajataan ja kohtuullistetaan sen rajallisuuden muistaen. Samalla hoidetaan pois alta välttämättömät käytännön asiat, kuten hautajaisten suunnittelu.



Eräät ikäihmiset ovat osallistuneet kursseille, joissa tavoitteena on ollut oman, henkilökohtaisen kuolinpaidan valmistaminen. Valmiskaapujakin löytyy, kotimaisella valmistajalla on kokonainen mallisto vainajan vaatettamiseksi, taustalla tutkittua vaatetushistoriaa ja -kulttuuria. Arkkuvaatteelta edellytetään, että se on helposti puettava, peittää suojaten ja kunnioittaa lähtijää. Matkavaatteen materiaalin odotetaan maatuvan samaan tahtiin hauraan käyttäjänsä kanssa.

Aiemmin oman kuolinpuvun valmistaminen viimeiseksi matkavaatteeksi oli meillä yleinen tapa (*Kirkko & kaupunki* 31.10.2012). Itsekin näen nyt uudessa vallossa 86-vuotiaan äitini talteen laittamat pitsireunaiset puuvillalakanat. Niistä saisi kätevästi ommeltua kaavun, joka on takaa auki. (Tästä ehdottamani ompelutehtävästä äitini kyllä päättäväisesti kieltäytyi.) Viittamaisen kaavun saa helpoiten puettua kuoleman kangistamalle ihmiselle. Asiallinen laitosvaihtoehto on erillinen ja edullinen kaapusetti, paita ja sukat.

Henkilökohtaisen kuolinpaidan rinnalla mielekäs vaihtoehto on tulla haudatuksi omista käyttövaatteissa, jotka saatetaan joutua leikkaamaan auki selkäpuolelta pukemisen helpottamiseksi. Omat hautavaatteet voivat vaihdella urheiluasusta tai yöpuvusta juhla-asuun. Persoonaa korostava pukukoodi on harvinainen, minkä syynä ehkä on, että tavallisesti arkku on jo tiukasti kiinni hautajaisissa. Viimeiseen matkaansa varautuva voi ennakoida juhlavaa ”dress codea” hankkimalla asun etukäteen tai valistaa toiveestaan omaisia tai hautaustoimistoa. Kuoleman kieltävässä kulttuurissamme oman kuolinpaidan hankkiminen ajoissa saatetaan kokea jotenkin oudoksi, kohtalolla leikkiväksi teoksi. Mutta kuka oikeastaan on kuolinvaatteen lopullinen käyttäjä: asun pukija, lohduitusta hakeva läheinen vai vainaja?

Vaatetuksen ohessa hautajaistoiveiden kirjo voi kaikessa tummasävyisyydessään olla hyvinkin moninainen. Hautausjärjestelyohjeissa voidaan esittää esimerkiksi, miten haluaa tulla haudatuksi, millaisia ovat järjestettävät muistotilaisuudet ja millaisin kertaluonteisin ja pysyvin merkein kuolemasta tiedotetaan. Tänä päivänä häitä vietetään usein suurellesesti ja kustannuksissa säästämättä – ja sitten kuitenkin erotaan. Hautajaiset sattuvat kunkin omalle kohdalle vain kerran, minkä vuoksi niihin tulisi panostaa.

Väistämätön aineellinen todellisuus

Länsimaisen ihmisen on laskettu omistavan useita kymmeniä tuhansia esineitä, on siis runsaasti tavaraa, josta voi ja täytyykin lopulta luopua – mukaan lukien

oma kehomme, johon kaikki omistamamme esineet ovat jollain tavoin yhteydessä. Niin sanottua kiinteää omaisuutta edustaa monilla asunto. Jotkut meistä ovat onnistuneet rakentamaan talon, puutarhan tai jopa perustaneet säätiön muistijäljeksi tuleville sukupolville omasta universumistaan. Irtaimistosta irtautumisen voi aloittaa luontevasti esimerkiksi muuton yhteydessä, siirryttäessä palvelutaloon tai pienempään asuntoon. Kun on onnistunut luopumaan jostakin itselleen tärkeästä, on muustakin luopuminen sen jälkeen helpompaa.

Mitä tehdä tavaralla, jota ei ole käyttänyt tai edes silmäillyt vuosiin, koska se on ollut kätkeytyneenä kaapin nurkkaan tai varastoon? Ovatko kaikki huonekalutkaan tarpeellisia ja oman oloisia? Tavaroita voi tarjota kirpputoreille tai niistä ilahtuville sukulaisille. Arabianrannan asuinyhteisötaloon muuttanut ikääntyvä pariskunta otti mukaansa vain ne astiat, huonekalut, lukemiston, lemmikkikissat ja eräät muut asiat, joita he kuvittelivat voivansa käyttää hamaan loppuun saakka. Ylimääräiset taloustavarat, kirjat, vaatteet ja tekstiilit joutivat kierätykseen tai kaatopaikalle. Heidän vanhenemiseensa näytti kuuluvan henkisen matkan tekeminen ”omistamisesta olemiseen”. Tietokirjailija, humanistifilosofi Erich Fromm on aikanaan luonnostellut suuntaviivoja sellaisen yhteiskunnan rakentumiselle, jossa elämän merkitys perustuu omistamisen sijaan yhteiselle olemiselle. Juhlavasti nimettyyn *Elämänviisaus*-kirjaan (2001) oli sisällytetty ajatus, että tärkeintä elämässä olivat henkiset arvot, materialististen asioiden sijaan. Teokseen haastatellut vanhukset painottivat läheisten ihmisten merkitystä.

On olemassa useammanlaisia ”luovutustestamentteja”. Niissä ohjataan kuoleman jälkeen jatkokäsittelyyn elämän aikana hankitut taloudelliset varannot ja tavarat, säästöt ja kiinteistöt, ehkä oma ruumis kierrättäen tai haudaten. Hoitotestamentti on puolestaan hoitotahdon kirjallinen ilmaus. Se laaditaan siltä varalta, että henkilö menettää oikeustoimikelpoisuutensa vakavan sairauden, onnettomuuden tai vanhuuden heikkouden vuoksi.

Testamentti koskee ennen kaikkea materialistisia asioita. Sen laatimisessa on läheisten ihmisen sijaan viisaasti suositeltu kääntymistä asiantuntijan puoleen. Testamentissa ilmaistaan kirjallisesti, miten omaisuus jakaantuu kuoleman jälkeen. Paitsi omaisuuden jako-ohjeistusta, testamentilla voidaan turvata, ehkä kaventaa, jonkun taloudellista asemaa tai antaa määräyksiä testamentatun omaisuuden hoidosta.

Kirjallisia hoitotahtoja laaditaan melko harvoin, vaikka monilla ihmisillä lieenee näkemys siitä, miten heitä tulisi loppupeleissä hoitaa. Kirjaamisen kannalta on esteeksi muodostunut se, että ikääntyvät henkilöt eivät halua käsitellä

synkkää kysymystä. Jotkut saattavat ajatella, että maallisen vaelluksen lopun vaiheen asiat eivät ole ihmisen itsensä päätettävissä.

Hoitotahto kannattaisi ilmaista ja oikeaksi todistaa terveenä keski-ikäisenä. Mitä ajattelemme tehoelvytyksestä, keinotekoisesta elintoimintojen jatkamisesta tai vaihtoehtoisesti elvytyskiellosta? Harva ajattelee, että kaikki mahdollinen tulisi tehdä, jotta pysyisimme hengissä, ja vain harvoilla on tästä riittävästi lääketieteellistä tietoa ja ymmärrystä. Hoitotestamentti ei edellytä kaavaa, jolla täytettäväksi, vaikka käytössä voi olla hoitotahtokortti. Asiakirja voi olla vapaamuotoinen dokumentti, jossa henkilö ilmoittaa, ettei halua elämäänsä jatkettavan, jos nopeaa toipumista ei olisi odotettavissa. Käytännössä liitämme kauhukuvia sekä loppumattomaan tajuttomuuteen että elämää ylläpitävän hoidon katkaisemiseen.

Kun esimerkiksi ikäihmisen terveydentila muuttuu maininnan arvoisesti, hoitotahdon tila tulisi arvioida uudelleen. Merkittävien elintoimintoihin liittyvien tahdonilmausten yhteydessä on oltava selvillä siitä, että nyt on ilmaistu vakaa tahto, ei tilapäinen toive. Paras mahdollinen hoito ja potilaan tahto ilman hylkäämisen uhkaa ovat kestäviä sitoumuksia hoitohenkilökunnan kannalta. Asiaan kuuluu, että hoito voi joskus potilaan kannalta olla myös epämiellyttävää. Niin kutsuttuun elämänlaatutestamenttiin, joka osoitetaan hoidosta huolehtiville henkilöille ja henkilökunnalle, voidaan kirjata miellyttäväksi koetun hoidon osatekijöitä. Elämänlaadun varmistavassa dokumentissa voidaan ennakoida omaan hoitoreviiriin liittyviä kysymyksiä. Asiakirjaan on voitu kirjata intiimejä toiveita liittyen koskettamiseen, peseytymiseen ja omaan seksuaalisuuteen. Tavallisempia mainintojen kohteita ovat hoitoon, ruokailuun ja ajan käyttöön liittyvät käytänteet.

Kierrätyksestä kiinnostunut kansalainen ei jätä allekirjoittamatta elinluovutuskorttia. Siinä annetaan suostumus elinten ja kudosten lahjoittamiseen toisen ihmisen sairauden hoitoon ja elämän pelastamiseen. Elinluovutustestamentissa on nykymuodossaan vain kaksi vaihtoehtoa, henkilö joko hyväksyy tai kieltää kuolemansa jälkeen luovutukset. Luovuttajan kuoleman jälkeisestä tahdon ilmauksesta on syytä kertoa lähipiiriin ihmisille, vaikka omaisten lupaa ei enää kaivata. Elinluovutuskortin allekirjoittamista harkitsevan ikäihmisen ei tarvitse huolehtia siitä, kelpaavatko hänen elimensä, sillä sen arvioivat lääkärit. Esimerkiksi sarveiskalvonluovuttaja voi olla 80 vuotta täyttänyt henkilö.

7 SENIILI VAI SENEX, VIISAS VANHUUS?

Suhtautumisessa nykyvanhuksiin on tavoitettu kunnioitusvajetta. Oma aikamme ei arvosta viisautta vaan osaamista. Tämä ei ole yllätys nuoruutta ja tehokkuutta ihannoivassa, mutta levottomassa kulttuurissamme. Kypsyys ja pitkä ikä saattavat synnyttää vain huolestuneisuutta, kenties pelkoakin. Vanhus voi voimiensa hiipuessä kokea olevansa taakka ja hidaste yhteisölleen, mikä kokemus lienee valitettavan yleinen. Utopistinen lienee se ajatus tai toive, että vanhukseen voitaisiin suhtautua kuin perheen tai suvun guruun, jonka sanomiset olisivat merkittäviä ilmoituksia, syvimmillään yhteiskunnallisia kannanottoja tai elämän ja toivon merkitystä pohtivia kokemuksellisia mietelmiä.

Tein 1990-luvun alussa yliopistollisen tutkielman, jossa erottelin vanhustyyppeinä aktiiviset toimijat ja tahtia hiljentäneet. Jotta sain tyypittelystä aikaiseksi nelikentän, oli ulottuvuuksina vielä resurssirikas ja resurssiköyhä. Sosiaalityhteellistä jaottelua ikääntyvistä ”nuoriin vanhoihin” ja ”vanhoihin vanhoihin” oli tehty aiemminkin. Puhuttaessa vanhusten selviytymisestä on käytetty esimerkiksi jakoa ”autonomisesti pärjäävät” ja ”toisista riippuvaiset”. Tätä luokittelua olen kovasti ihmetellyt. Kukaan ihminen ei tule toimeen aivan yksin, vaan olemme aina jollain tavoin muihin sidoksissa: sukulaisiin, ystäviin tai huonetovereihin. Viime vuosina on painottunut luokittelu, jossa ikääntyneet on jaettu toisaalta kotona asuviin, toisaalta laitosvanhuksiin. Suurten ikäluokkien kerkijoukko on antanut kyytiä ajatukselle kuulua viime mainittuihin toimintakyvyltään ja vireydeltään jo rajoittuneisiin ja henkisiltä kyvyiltään mahdollisesti taantuviin ikäihmisiin. Raihnaistuvista ikämiehistä ja -naisista ei olisi heille esikuviksi eikä vertailukohteiksi.

Ikääntyminen päättyy aina kuolemaan, mutta vielä loppuvaiheessa ihminen voi hyvässä tapauksessa vaikuttaa ympäröivään maailmaan ja saada vaikutteita

sieltä. Tässä lähitulevaisuuteen suuntautumisessa sosiaalisen ympäristön tuki on tärkeä: ikäihmistä olisi oikeasti arvostaen kuultava ja kunnioittaen kohdeltava.

Psykologi Carl Gustav Jung (1875–1961) kutsui viisaan vanhuksen arkkityyppiä *senexiksi*, joka tarkoittaa latinan kielessä vanhaa miestä. Hahmo esiintyykin fiktiivisissä tarinoissa yleensä vanhan miehen hahmona, mutta henkilö voi olla myös iäkäs nainen. Viisaus eli kristalloitunut älykkyys ei merkitse kirjaviisautta vaan traditioiden, elämäkokemuksen, oman näkemyksen ja autenttisen itse-tuntemuksen tuomaa näkökykyä. Viisas vanhus esitetään usein muukalaisena. Hän on tullut jostain kaukaa, toisesta maasta tai kulttuurista, ehkä toiselta aikakaudelta. Jungin mukaan arkkityypit ovat tiedostamattomassa sielunkerroksessa asuvia kuvia, lukemattomien samankaltaisten kokemusten synnyttämiä psyykkisiä tiivistymiä, jotka toistuvat yli kulttuurirajojen sukupolvesta toiseen.

Viisaus on pitkän aikavälin ja perinteen merkityksen ymmärtämistä. Viisaalla vanhuksella saattaa olla hallussaan ylimaallista tietoa aiemmasta elämästään. Tuttua itämaisesta ajattelusta on, että viisas vanhus näyttäytyy mestarina ja opettajana. Hänen paikkansa on useimmiten fiktiivisessä kulttuurissa, ei niinkään tämän maailman arjessa. *ProudAge*-lehti (2012), joka tiedottaa ”vanhuuden vallankumouksesta” ja tuo vanhuuden esiin myönteisessä valossa, listasi viisaina hahmoina muun muassa Yodan elokuvasta *Star Wars*, Gandalfin elokuvasta *Taru sormusten herrasta* ja tuon kotimaisen version, Kalevalan Väinämöisen, tietäjän iänikuisen.

Elämänsä viime vaiheessa Jungia askarrutti se, mistä moderni ihminen voisi saada uutta voimaa elämän tarkoituksen etsintään. ”Viisaana vanhuksena” hän pohti monessa yhteydessä, miksi niin monet länsimaissa ovat etääntyneet uskosta. Hän päätyi siihen, että järjen ja tieteen merkitystä on yliarvostettu ja että kirkon tapa käsitellä pahan ongelmaa oli puutteellinen. Jungin Emma-vaimo kuoli vuonna 1955, ja Jung itse menehtyi omassa vuoteessaan lastensa länänä ollessa 1961. Edellisen vuoden syksystä lähtien Jung oli jo hiljentänyt huomattavasti työtahtiaan hyväksyen sen, että kuolema lähestyi.

Simon de Beauvoir todennäköisesti suhtautuisi kriittisesti nykyisiin yhteiskuntapolitiittisiin toimiin, joilla riittämättömästi puolustetaan vanhusten asemaa ja huolehditaan heidän (meidän!) oikeuksista. Radikaali asenteiden muutos on yhä tarpeen, jotta ihmisen arvoinen elämä ja muiden arvostus olisi kaikkien vanhojen ulottuvilla. De Beauvoir kirjoitti *Vanhuudesta*-teoksensa johdannossa kärkeä vanhuuden lähes zombie-vaiheeksi. Tuo ikäkausi on merkinnyt rujoutta, ruumiillista rappiota ja epäinhimillisyyttä. Vanhukset on tuomittu jätteiksi,

hyljättyiksi ja hyödyttömiksi, armonaikaa saaneiksi vainajiksi, jotka vielä pystyvät kävelemään. Vanhusten halveksiminen ja väheksyminen on eri kausina ja eri yhteiskunnissa ollut pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Onko siis valheellista välittää sellaista kuvaa vanhuudesta, jossa esiin nostetaan menneet ja nykyiset ”ikäsankarit”, tyypillisesti viisas, harmaiden hapsien sädekehän ympäröimä, kunnioitettava ja kokenut vanhus, joka tarkkailee ja arvioi ihmisen osaa?

Vanhusesikuvien noudattamattomuudesta, näyttelyvanhusten roolien täyttämättä jättämisestä ei tarvitse seurata romahdus. Esimerkiksi huumorilla voi suhtautua tämän ihanteen vastakohtaan, vanhaan hourupäähän, joka höpi-see ja sekoilee ja jota lapset pilkkaavat. Kun de Beauvoir on kuvaillut historiaa ja yhteiskuntien suhtautumista vanhuksiin sekä tältä pohjalta syntyneitä mielikuvia, välittyy tekstistä vakavuus ja vanhuuden kielteinen tosileima. Tämä stigma voi eristää, jättää sosiaalisesti syrjään, jos jäädään yksipuolisesti negatiivisten tulkintojen kahlitsemiksi. Romanttista vanhuskuvaa tarjoaa esimerkiksi puolestaan antiikin ajan Cicero. Hän on kuvannut vanhuutta (*De senectute*) nykyihmistäkin liikuttavasti.

Latinalaisen proosan taituri Cicero puhuu tekstissään oman aikansa tavan mukaisesti yksin miehistä. Hän lähtee tunnetussa kirjasessaan neljästä syytöksestä, joita on tavattu esittää vanhuuden yhteydessä. Vanhuutta on moitittu, mikä saa sen näyttämään onnettomalta. Se ensinnäkin estäisi ihmistä toimimasta. Vanhuus viekin ruumiilliset voimat, mutta ei hengenvoimia. Merkittäviä asioita voi saada aikaan harkinnalla, mielipiteiden painavuudella ja vanhuuden arvovallalla. Työsarkaa voi jatkua niin pitkään kuin elämää. Vanhuutta on kuitenkin vastustettava. Harjoitus ja kohtuus voivat vielä vanhuusiällä säilyttää jotakin entisestä elinvoimasta. Vanhuutta pidetäänkin kunniassa siinä tapauksessa, että se osaa puolustaa itseään, pitää kiinni oikeuksistaan, eikä luovu vaupudestaan. Ciceron keskustelun keskushenkilö, kuvitteellinen 84-vuotias Cato jatkaa: ”Niin kuin minua miellyttää nuorukainen, jossa on hiukan vanhusta, samoin myös vanhus, jossa on hiukan nuorukaista. Joka seuraa tätä ohjetta, voi vanheta ruumiiltaan, mutta ei koskaan hengeltään.”

Toiseksi vanhuus voi riistää aistinautinnot, mutta himojen kahleista vapautuminen on vain toivottavaa. Se mitä ei ole, sitä ei pidä kaivatakaan. Tästä voimme olla vahvasti toista mieltä, mutta ehkä juuri sellainen vanhus, jonka asemassa ja tilanteessa on vaihtoehtoja ja jonka mahdollisten valintojensa kirjo on laaja, voi tehdä tämänkaltaisia myönnytyksiä. Vahvoin varauksin voimme siis todeta, että lempenasioissa miellyttävämpää kuin nauttiminen olisi kaipaamattomuus.



Tunteeton ei pidä olla, vaan nauttia kohtuullisista pidoista, ystävien seurasta ja keskustelusta. Ystävien keskistä aterialla oloa on nimitetty yhteiseloksi (*convivium*), koska se merkitsi elämänyhteyttä. Aistinautintoja näytti painottavan kreikkalaisten käyttämät nimitykset yhteisjuominen (*symposium*) sekä yhteissyöminen (*syndeipnon*). Vanhuudessa merkittäviksi tulevat henkiset nautinnot ja esimerkiksi kasvien viljely. Tieteet ja hyveiden vaaliminen sopivat myös vanhuuden vastustamiseen. Mikään ei ole suloisempaa kuin (virka)velvollisuuksista vapaa vanhuus. Kirjoittaminen tekee osaltaan vanhuuden vaivat kevyemmiksi. Mietiskellä voi vaikkapa leposohvalla maaten. Näin jo antiikin aikana haaveiltiin elämästä ”oleiluyhteiskunnassa”.

Vanhusten itarus jää vaille ymmärrystä: voiko mikään olla järjettömämpää kuin kerätä matkarahaa sitä enemmän, mitä vähemmän on matkaa enää jäljellä? Neljäs vanhuuden varjopuoli Ciceron esityksessä on kuoleman läheisyys, joka kuitenkin voi kohdata myös nuorta. Keskustelu palautuu Cicerolla kreikkalaisiin filosofiin, jotka puhuvat ihmisen sielun kuolemattomuudesta. Ainoat vaihtoehtoiset tavat ajatella kuolemaa ovat täysvälinpitämättömyys tai toivottavuus: miksi siis pelkäisin, jos kuollessani joko lakkaan olemasta onneton tai vielä tulen onnelliseksikin? Vanhuksella toivo on täyttynyt, hän on saanut elää kauan. Vanhuuden hedelmä on se, että voi runsain määrin muistella elämänsä aikaansaannoksia.

Vanhuuteen sopii tyyni ja sävyisiä puhetapa, ja hyvin puhuvan vanhuksen tasainen ja lempeä esitys herättää itsessään tarkkaavaisuutta. Nykypäivänä tyyneyden sijaan vaativampi sävy tuottanee varmemmin tulosta, vaikka rajua käyttäytymistä saatetaan pitää koomisena. Ciceron arvostama näky, jossa opinhaluinen nuoriso ympäröi vanhusta, ei liene tätä päivää. Tutumpi kokemus on, että vanhoilla ihmisillä on tapana puhua itsestään – mikä heille sallittakoon!

Seikat, jotka näyttävät merkityksettömiltä ja tavanomaisilta, olivat Cicerosta kaivattuja kunnioituksen osoituksia vanhuksille: heitä tervehditään, heidän seuraansa hakeudutaan, edessä nousta seisoamaan, heille annetaan tietä, heitä saatetaan kotoa lähtiessä ja palatessa heiltä kysytään neuvoja. Vanhemmilla henkilöillä on oikeus lausua ensimmäisenä mielipiteensä. Vanhuuden ja kuoleman kypsytydessä on luonnonmukaisuutta, joka tulee ottaa vastaan ajallaan: poistun elämästä niin kuin majatalosta enkä niin kuin kodistani, sillä luonto on antanut meille majapaikan viivähtämistä, ei asumista varten. Tässä on mielestäni aiheellinen huomautus, kun nykyisin vallitsee melkein pä kohtuuton kodinomaisen asumisen korostamisen ja haikailun välttämättömyys.

Vanhuuteen liitetään ajatus, että ikääntyneet vanhat ihmiset vetäytyvät omiin oloihinsa, kokevat kirkastumista, jota tilaa ja tilannetta kutsutaan gerotranssendsensiksi. Carl Gustav Jungilla on ollut esillä ajatus elämän kulttuurisesta vaiheesta, että kypsällä iällä voimme taas olla edeltävää ikäjaksoa vahvemmin oma itsemme ja vapautua yhteisöllisistä sovinnaisuuden vaatimuksista. Tämän ajatuksen on poiminut muun muassa Paul Tournier kirjaansa *Kaikkihan me vanhemme*. Ikäihmisen kehitys voi merkitä syvenevää sisäistä rikkautta ja kohtuuden tavoittamista. Hiljaisuus, hiljentyminen ja meditaatio kiinnostavat. Ihminen henkistyy, samalla paradoksaalisesti materiaalisen ympäristön merkitys arjen sujumisen kannalta korostuu.

Ikääntynyt ihminen voi ymmärtää olevansa osa maailmankaikkeutta. Edesmennyt teologi, uskontotieteilijä Raimo Harjula on kauniisti tiivistänyt oman kokemuksensa tähtikirkkaan taivaan kaartuessa ylleen hiljaisessa yössä: ”Näillä retkillä kosminen viluni on hellittänyt, sieluni sulautunut johonkin Suurempaan, ja olen löytänyt paikkani universumissa.” Kirjailija Olga Tokarczuk on teoksessaan *Päivän talo, yön talo* verrannut uskontoa talon kattoon – molemmat tarjoavat suojaa: ”Uskonnon ansiosta voi viettää tavallista elämää piittaamatta äärettömyydestä, joka muutoin olisi sietämätön, ja taloon taas voi turvallisesti suojautua tuulelta, sateelta ja kosmisilta säteiltä. Halutessaan voi vetää läpän eteen, avata sateenvarjon, piiloutua, panna oven kiinni, livahtaa johonkin tuttuun, turvalliseen, sisustettuun tilaan.”

Somalit ovat lähelle tuleva vertailukohde vanhuuden mahdollisuuksista, kypsytydestä ja viisaudesta. Somalien perinteistä vanhuuden kulttuuria, jota meillä on tutkinut Hilikka Linderborg, kuvaa tieto, että vanhuus alkaa, kun henkilö ei enää jaksakaan tehdä työtä tai kun nainen ei enää voi synnyttää lapsia. Tarkkaan syntymäaikaan perustuvalla iällä ei ole ollut merkitystä, sillä ikää tai ikääntymistä ei ole institutionalisoitu. Kronologinen ikä ei ole merkittävä asia ihmiselle itselleen eikä yhteiskunnalle, koska vastuu vanhusten huolehtimisesta on perheillä.

Suomessa haastateltu ikääntyvä somalimies kertoi, että Somaliassa mies ei tunne koskaan olevansa vanha. Vasta henkilöt, jotka ovat yli 85-vuotiaita (tässä Suomeen kotoutunut mainitsee kuitenkin kronologisen iän!), ovat vanhoja. Myös toimintakyky on Somaliassa pidempi. Suomessa ihminen, joka on yli 50-vuotias, hajoaa eli ihminen rapistuu. Somaliassa ei tarvitse tehdä mitään erityistä, jotta pysyy fyysisesti kasassa. Siellä aurinko paistaa, on lämmintä, joka paikkaan kävellään, hikoillaan. Tämä pitää ihmiset fyysisesti kasassa.



Simone de Beauvoir päätti vanhuutta koskevan tarkastelunsa kysymällä, millaisen pitäisi olla yhteiskunnan, jossa ihminen vanhetessaankin pysyisi ihmisenä? Sortumatta ksenofiliaan eli vieraan ihailuun saattaa vastaus ainakin osin löytyä naapuriksemme muuttaneesta somalikulttuurista. Radikaalia saattaa olla, että käyttäytyy arvokkaasti iän tuoman arvoaseman velvoittamana, ei tuttua yhteiskuntajärjestystä uhmaten.

8 IKÄIDOLIT – VIISI JULKISUUDEN MIESTÄ

Ciceron vanhus jakaa elämäkokemustaan nuoremmille nykyihmistäkin liikkuvassa keskustelussa vanhuudesta ja ikääntymisestä. Jotain samankaltaista toivon voivani kaivaa esiin esiteltävien viiden suomalaisen miehen elämästä, heidän ajatuksistaan ja koetusta vanhuudesta. Esillä ovat yksin miespuoliset henkilöt, ”heidät olen kirjoittanut sisään, naiset olen syleillyt ulos”. Esittelyjen taustalta voi löytää sosiaalipolitiikan professoreiden Heikki Hiilamon ja Juho Saaren näkemyksen sosiaalisista mahdollisuuksista: ihminen voi muokata kohtaloaan ja luoda merkityksiä elämälleen omilla teoillaan ja toimillaan – geneettisen ja kulttuurisen perimän antamien eväiden avulla yhdessä toisten kanssa. Kuva vanhuudesta on autonomisuutta, luovuutta ja aktiivisuutta painottava.

Miesten muodostama ”vanhusgalleria” tukeutuu esittelyssään tähän aikaan ja maailmaan. Tyypillisten historiallisten lähteiden tapaan kuvaan vanhuutta, joka koskee ”vapaita ja menestyneitä miehiä”. Elämän kohtaamisessa esiteltävät herrat kannustavat esimerkillään rohkeuteen. He näyttäisivät löytäneen merkityksellisiä rakenteita oman ikääntyvän identiteettinsä muotoutumiselle. Heillä on iän tuomaa viisautta ja heitä luonnehtii omanlaisensa sivistyksellisyys, paikoin kriittisyys. Nämä tiiviit henkilökuvat pyrkivät sepitteinä todentamaan mielikuvaa ikäidoleista. Luovilla ikäihmisillä – taiteilijoilla, kirjailijoilla ja muusikoilla – on erityinen paikkansa kansakunnan yhteiskunnallisessa keskustelussa, myös vanhuspolitiikassa.

Einojuhani Rautavaara

Einojuhani Rautavaara (s. 1928) on maailmanlaajuisesti tunnettu ja tunnustettu suomalainen säveltäjä. Hän ei ole kieltänyt olevansa mieluusti elitisti. Iäl-



tään kahdeksankymmentä vuotta ylittäneelle taiteilijalle elitismi tarkoittaa laa-
tua, parhaimmasta parasta. Vanhemmiten hän on palannut asumaan rakkaa-
seen synnyinkaupunkiinsa Helsinkiin. Kallion kaupunginosa oli hänen lapsuu-
den kasvuympäristönsä.

Isä Rautavaara lauloi oopperassa. Äiti toimi lääkärinä, hoiti ”Sörkän muijia
ilmaiseksi” ja totesi, että rikkaiden ja köyhien ero on siinä, että rikkailla on hie-
not päällysvaatteet ja köyhillä puhtaat alusvaatteet. Säveltäjän tehtävä ei kui-
tenkaan ole ottaa kantaa tai politisoida. ”Minä olen niin itsekeskeinen, että ai-
on yhä edelleen keskittyä säveltämiseen!” Rautavaara on todennut. ”Aikaa on
vähän, ja aion itserakkaasti käyttää sen siihen, minkä koen tärkeimmäksi. En
tee musiikkia mihinkään tarkoitukseen, vaan musiikki käyttää minua. Saatan
sitä maailmaan kuin meedio tai kättilö”, lausui haastateltava *City*-lehden toi-
mittajalle Jaana Rinteelle.

Simone de Beauvoir on kuvannut, kuinka säveltäjälle vanheneminen merkit-
see tietä vapauteen, johon kirjailijoilla on mahdollisuus jo nuoruudessa, koska
kirjoittamisen säännöstö ei ole niin tukahduttava. Maalaritkin saattavat voittaa
ammattinsa vaikeudet vasta lähes viimeisellä ikäkaudellaan, kun tiedemiehet
samoin ovat aina uuden puhtaan kankaan edessä. Heidän työnsä on jatkuvien
pitkäjännitteisten aloitusten sarja. Tyypillistä kuitenkin on, että useimmat van-
hat, jotka jatkavat työtään, tekevät sitä – nyt esiteltävistä kulttuuripersoonista
poiketen – melko illuusiottomalta pohjalta. Ikäidolit ovat hylänneet ehdotto-
man vapaa-ajan ja levon, eivätkä ole antaneet vanhuudessaan lupaa laskeutua
”itseään alemmas”. Terhi Aaltosen tutkimuksessa *Taiteilija ei vanhene* 81-vuoti-
as haastateltu naiskuvataiteilija puhuu jämähtämisen välttämisestä: ”Ei koko
ikänsä voi tehdä sitä samaa, pitää radikaalisti muuttua, minun ainakin... On
paljon semmoisia vanhenevia taiteilijoita, jotka juuttuvat johonkin tai ne palaa-
vat ihan lapsuuteen, nuoruuteen.”

Ikääntynyt Einojuhani on elänyt aktiivista luovaa vaihetta elämässään, kuten
hän oli aavistellen toivonutkin. *Omakuva*-kirjassa hän kuvaa seuraavasti: ”Vas-
ta vanhuus olisi minun varsinaista aikaani. Se ottaisi haltuunsa kaikki nuo ai-
kaisemmatkin ajat, korjaisi tyhmyydet, tekisi tyylin, tietäisi ja olisi varma. Niin
olin aina uskonut... Toteutui huonojen vuosien läpi kuljettamani usko, että hy-
vät vuodet olisivat vasta loppupäässä elämää. Ennen kaikkea toteutui toive, että
joskus tavoittaisin taiteellisen varmuuden ja eheyden. Sekä että minulla silloin
olisi vapaus ja aikaa sitä toteuttaa. Näytti siltä, että kaikki langat yhtyisivät, ne
Ariadnen langat jotka veisivät perille, minuun itseeni... Toteutui – Sinin hah-

mossa – jopa se kymmenvuotiaan äidilleen esittämä elämänvaatimus, että tulevan vaimon pitäisi olla punatukkainen ja vihreäsilmainen.”

Ensimmäinen avioliitto päättyi eroon. Tapahtuma oli osa itsen ”haltuunottoa”. Kaksi vuotta eron jälkeen vuonna 1984 säveltäjä solmi avioliiton 30 vuotta itseään nuoremman laulaja-pedagogi Sinin kanssa. Nämä elämänmuutokset ovat heijastuneet Rautavaaran musiikkiin, jopa sen esittämiseen. Muusan rooliin asettunut nuori puoliso on parin yhteisessä kirjassa (2001) todennut, että koska ikäero on suuri, muistaa hän joka hetki, että yhteinen aika on rajallinen. Pelko miehen sairastumisesta ei ole ollut pienimpiä huolia.

Huoli ei ollut aiheeton. Sairastuttuaan vakavasti tammikuussa 2004 Rautavaara kokee elävänsä jatkoajalla ja vaikka yleistila on kohtuullinen, elämä jatkuu hiuskarvan varassa. Ennusteena on annettu elinaikaa nollasta kymmeneen vuotta. Säveltäjä on pyrkinytkin noudattamaan viisautta, että se joka elää nyt, elää ikuisesti. Työtään jatkaen hän on koonnut aineistoa uutta oopperaa varten. Taidemusiikin säveltäjissä on monia, jotka ovat onnistuneet luomaan huiputeoksia melko myöhäisellä iällä. Selitystä ajatukselleen säveltää uusi ooppera Rautavaara on hakenut kahtaalta Pekka Haon (2006) raporttoimana: ”Usko siihen, että taiteessa vain vaikeat asiat kannattaa tehdä, ja pelko siitä, että jäisin maailmaan vailla Tehtävää – siis vanhuuden pelko, seniiliyden pelko.” Elämän päättymisestä, vasemman olkapään takaa vilauksittain nähtävästä kuolemasta, taiteilija toteaa: ”Nyt olen sen nähnyt. Se odottaa. Mutta olen sen kanssa hyvissä väleissä ja tiedän, ettei sitä ole syytä pelätä.” Rautavaara säveltää edelleen muutaman tunnin päivässä. Se on hänelle elämänmuoto, jota hän toivoo tekevänsä loppuun saakka.

Tyylivaihteluista huolimatta Einojuhani Rautavaaran musiikissa ovat säilyneet tietyt peruspiirteet halki vuosikymmenten. Näitä ovat muun muassa viehtymys mystisiin, metafyyssisiin aiheisiin ja polyharmonisten sointukulkujen runsas käyttö. Ilmaisua hallitsevat pehmeä tonaalinen harmonia ja pitkälinjaisen laulava melodisuus. Rautavaara oli saavuttanut 1990-luvulla huomattavan kansainvälisen tunnettuuden 7. sinfoniansa *Angel of Lightin* (1994) myötä.

Rautavaara (1989) on tunnustautunut myös askeetiksi. Hänen ajatuksenaan on, että elämä ei ole itsetarkoitus vaan välikappale. Oman onnensa edellytyksiksi hän on kirjannut seuraavat: kohtalainen terveys; työ, jota rakastaa; täydellinen niin sanottu ihmissuhde; kaunis koti, jossa on puutarha ja kirjoja; riittävästi tuloja eikä mitään omaisuutta. Kaikista selvimmin onni piilotteli hänestä siinä, että sai tehdä ammatikseen työtä, jota rakasti ja jota joka tapauksessa tekisi har-



rastuksenaan, jos se ei tuottaisi elatusta. Rautavaara on tunnustanut olevansa myös uneksija, jolle maailma on suurenmoista ja pelottavaa, hajujen kirjavaa karnevaalia: ”Hajut ovat motiiveja. Ne aukaisevat erilaisia maailmoja. Hajut ovat aina olleet minulle hirveän tärkeitä, esimerkiksi Joulun tuoksut.”

Tämä tuoksujen maailma tuntuu tärkeältä etenkin vanhuksen elämänpiiriä ajatellen. Kutistuuko hajujen rikkaus usein ilkeästi laitosruuan, lääkkeiden ja desinfiointiaineiden tai karanteenin virtsan tuoksuiksi?

Rautavaara on kertonut, että hän oli koulussa surkea oppilas ja että hän lueskeli kaikkea muuta kuin kouluun liittyvää. Tämä oli hänestä onnikin, kun myöhemmin ei ole ollut samalla tavalla aikaa. ”Nykyään luen tietokirjallisuutta, en romaaneja. Runous ja kirjallisuus ovat musiikkiin verrattuna mahdollisia, kovin konkreettisia taidemuotoja. Niissä on kielikuvia, luonnonkuvia ja toimintaa. Musiikin materiaalina ovat soivat ajatukset sekä kuvat. Ne vaikuttavat kuin huume, me elämme ne voimakkaammin kuin minkään muun taiteen. Juuri siksi on kovin sääli, että musiikki on vaipunut viihteeksi. Sillä olisi nykyistä paljon enemmän annettavaa.” Rautavaaralle taiteen tekeminen on pappeutta.

Päivö Parviainen

Päivö Parviaisen (s. 1912) julistuksessa kuuluivat lapsenomainen usko ja luottamus Jumalaan hänen täyttäessään 100 vuotta. Tuon iän saavuttaneita suomalaisia supervanhuksia löytyy reilut kuusisataa naista ja miestä. Heillä on jo paljon raihnaisuutta. Parviaisen kumara käynti ja lempeä olemus muistuttavat paavillisuutta. Hän kokee seuranneensa kuuliaisesti elämässään Jumalan johdattelevaa ääntä. Hän oli perheensä yhdestoista lapsi. Kun hän opiskelut aloitettuaan 1930-luvun puolivälissä teologian ylioppilaana joi aamuteetä ja luki tenttiin, hän oli näkevinään itsensä tavaroita pakkaamassa Kiinaan lähtöä varten. Päivö kuuli äänen: ”Minä vien sinut Kiinaan ja tuon sinut sieltä takaisin Suomeen. Ja olen sinun kanssasi, kunnes saatan sinut kirkkauteeni.” Kaksi ensimmäistä kohtaa ovat täyttyneet, eikä hän pelkää kolmatta.

Päivö Parviainen vietti Kiinassa useita vuosia Suomen Lähetysseuran tehtävissä. Hän joutui lähtemään lopulta Kiinasta vallankumouksen pyörteistä vuoden 1952 lopussa, jonka jälkeen hän työskenteli pariin otteeseen Taiwanissa. Eläkkeelle hän jäi vuosikymmeniä sitten vuonna 1974. Hän oli naimisissa vuodesta 1964 vaimonsa kuolemaan asti, vuoteen 1996. Parviainen toimi eläköidyttyään maahanmuuttajatyössä ja on yhä tehnyt seurakuntatyötä. Hän on

myös kiertänyt kertomassa lähetystyöstä ja hurmaamassa nuoria muun muassa kouluissa.

Palaute kouluvierailuista on ollut lämmintä ja innostunutta: ”Muistit todella hyvin kaikki vuosiluvut, nimet ja paikat, mikä on hämmästyttävää. Vanhat mummelit ja ukkelit yleensä lässyttävät, eikä heidän puheestaan saa selvää. Siinä olit poikkeus”. ”Oli mukava kuunnella kertomuksia, loppujumppa oli kaikin paras”, ”ne liikesarjat olivat tosi hienot, vitsit olivat hauskoja”. ”Erityisesti pidin kiinalaisesta laulusta.” ”Vierailu piristi koko koulupäivän. Olin ihan mykistynyt sen jälkeen. – Toivottavasti itsekin voisi samanikäisenä olla yhtä pirteä.” ”Olit kiva ja todella hauska mies. Niin pienikokoinen, mutta kuitenkin niin hellyttävän lutunen. Ja oli isot kengät. – Olet oikea ikipappa.” ”Toivottavasti elät pitkään.” Tämä palaute koottiin Nilsin yläasteen lukuvuoden 2000–2001 kahdeksannen D:n oppilailta kirjaan *Päivö Parviaisen kiinalainen elämä* (Punkari 2012).

Läheiset ihmisetkin ovat saaneet huomata, että Päivön näkö on huono, eikä lukeminen luonnistu, mutta silmät vilkkuvat yhä iloisesti ja jalat nousevat yllättävän kepeästi. Aamuvoimisteluun on kuulunut liikkeitä hartiaseasonnasakin. Kaikki asiat eivät enää muistu mieleen, mutta silti muisti on hämmästyttävä. Raamatusta hän latoo ulkoa jakeen toisensa jälkeen ja samalla kohdat, josta ne löytyvät. Mielikuvituksessa on lennokkuutta, ja tahdonvoimaa riittää muillekin levitettäväksi.

Kymmenisen vuotta sitten lähes 90-vuotiaan elämästä Parviainen on todennut, että hänellä ei ole ollut yhtään samanlaista päivää. Päivät täytyivät tuolloin esirukouksesta ja evankelioimisesta, koti- ja laituskäynneistä, matkoista, kokouksista ja erilaisista piireistä. Alkoholiongelmaisten auttaminen on ollut yksi hänen missioistaan: ”Rukoustyön lisäksi on tietysti koettava olla ihmisten lähellä. Jos puhelinvastaajaani on jätetty viesti, niin yritän muistaa soittajaa rukouksessa ja olla yhteydessä heti, kun hän on taas raittiina.” Päivön sydäntä lähellä ovat päihderiippuvaisten lisäksi vangit, kehitysvammaiset, mielisairaat, koululaiset ja maahanmuuttajista erityisesti kiinalaiset. ”Koen melkein, että elänyt elämäni antoisinta aikaa. Onhan työalueillakin antoisaa ollut, mutta nykyisin on vaikeita päiviä vähemmän kuin hyviä.”

Eläkkeelle jäätyään Parviainen toimi aktiivisesti kiinalaisten maahanmuuttajien parissa. Päivö ja hänen edesmennyt puolisonsa Eeva-Annikki ovat olleet erälle Suomessa asuville kiinalaisille rakastava isoisa ja isoäiti. Kiinassa Parviainen on vieraillut useita kertoja. Korkea ikä ei ole ollut este matkustamisel-



le, jos asia on ollut tarpeeksi tärkeä. Lähes satavuotiaan pastorin vierailu Manner-Kiinaan, toiseen ”kotimaahansa” oli iloinen asia: ”Voi kuinka tämä on ollut hauskaa!” Hän on leppoisan elämäntavan edustaja, joka esimerkillään muistuttaa hiljentymisen ja kuuntelemisen merkityksestä.

Tiedusteltaessa Parviaiselta mikä on pitkän iän, terveyden ja jaksamisen salaisuus, löytyy verkkosivulta tarina. Kun hän tuli Kiinaan, hänelle sanottiin, että hänellä on pitkät korvat ja että hän eläisi pitkään. Parviainen jatkoi: ”Mutta on siinä paljon muuta. Minä käytän aterialla paljon turkinpippuria, ja otanpa sitä joskus matkallekin mukaan: minusta kiinalaiset osaavat paremmin käyttää hyväkseen makuaistia tehdäkseen ruuan maukkaaksi.”

Ravintokysymyksestä kiinnostunut Päivö kerää uutta tietoa. Monet yrtit sopivat juotaviksi teen tavoin. Uunissa kuivatusta tillistä, nokkosesta ja sipulinvarsista saa hyvää keittoa. Raakaa sipulia, valkosipulia ja hapankaalia pitäisi syödä joka päivä. Aamun hän aloittaa kevyellä kauravellillä ja tomaattimehulla. Pellavansiemenet ovat maukkaita ja terveydelle hyödyllisiä hunaja- ja sitruunamehun turvottamina. Ravintovalikoimaan kuuluu myös porkkanamehu sekä vehnäoras, jota aamupalalla leikataan vellin päälle. Päivö tunnustaa pitävänsä herkuttelusta ja puhuu mieluusti ruuasta.

Kunnostaan Parviainen huolehtii. Hän voimistelee ja venyttelee lihaksiaan aamuisin. Hyvänä päivänä hän kiipeää portaat seitsemännen kerroksen asuntoonsa Helsingin Kalliossa. Akupunktio ja vyöhyketerapia vetoavat myös rovastiin. Aamuisin hän kuivaharjaa jalkapohjansa. Ilmakylvytkin ovat terveellisiä. Saarnamies on saattanut aamulla olla viisitoista minuuttia ilki alasti ja voimistella samalla.

Kiina-lähetystyön veteraani saarnasi messussa kesällä 2012 valtakunnallisilla Lähetysjuhlilla Haminassa. Kaikki halukkaat eivät mahtuneet sisälle kirkkoon ainutlaatuiseen päätösjuhlaan. Vanhuuden hauraan rovestin viesti 9000 hengen juhlilla oli, että kaikkien on käytettävä saamiaan armolahjoja, joista suurin on rakkaus.

Geenit, ympäristö ja sattuma ovat pitkän iän ”salaisuus”. 100-vuotiaiksi päätyneet onnistujat, kuten Päivö Parviainen, antavat osviittoja jälkiensä seuraamiseksi. He viestivät, että tulkaa perässä ja koettakaa keksiä, miten minä sen tein. Kirjan *Vuosisadan vartijat* (2001) sisältö saa myyttisen ja tieteis-romanttisen kaiun, jos ymmärtää yli satavuotiaiksi eläneiden suomalaisten kootut elämäntarinat jonkinlaisena viestinä nykyisille ja tuleville sukupolville. Nämä ns. C-kerholaiset (kun itse kuulun vielä jonkin aikaa L-kerhoon), ikääntymisen suo-

menmestarit ovat saaneet äänensä kuuluviin, vain koska ovat olleet hengissä niin pitkään.

Elis Sinistö

Elis Sinistöä (1912–2004) on esimerkiksi kuvataiteilija Erkki Pirtola kuvaillut, että hän oli kuin ulkoavaruudesta tipahtanut tähtikeiju. Alun perin hän oli ammatiltaan oopperan tanssija ja myöhemmin taidekoulujen alastonmalli. Tyyliniekkana Sinistö edusti seksuaalista vapautta esimerkillään vapautua seksistä kokonaan. Hän oli mystikkofilosofi, pyhimysklovni, riemuraitis joogi, mutta myös miimikko, lauluntekijä-laulaja, performanssi- ja kierrätysjätetaiteilija, hunajamylläri, kulkuri, visionääri, villisti vinksahantanut keksijä ja viaton luonnonlapsi. Valtakunnan boheemi Elis karaisi itseään joka aamu juoksemalla ilman vaatetusta ympäri metsäistä valtakuntaansa ja roikkumalla pää alaspäin puitten välissä olevista renkaista. Kovana patikoijana hän liikkui useimmiten jalan.

Kirkkonummelle hän rakensi lähes puolivuosisataa omatekoista arkkitehtuuriluomustaan Villa Mehua, vastakohtana ”kuivuudelle”. Siellä hän eli elämänsä itsekä osana kokonaisvaltaista ja värikästä taideteostaan, runoelmana, jossa koti oli monimielinen kulissi teatterille, jossa hän oli ainut näyttelijä.

Elis Sinistön filosofia kiteytyi muun muassa ajatuksiin ”olla niin kuin ei olikkaan; minä en omista mitään, vaan Äiti Luonto omistaa minut. Kun kysyn Äidiltä neuvoa, hän vastaa aina”. Elämän tarkoitus oli onnellisuus. ”Jokainen ihminen on itsetarkoitus, kahta samanlaista ei ole. Jokainen soveltaa omaa tarkoitustaan ihmiskunnan yleiseen tarkoitukseen. Onnellisuutta on olla sopuisuudessa kaiken kanssa ja olla tyytyväinen kaikkeen. Kaikki tuottaa onnea, jos suhtautuu siihen pyyteettömästi. Ei pidä vangita mitään, ei kiintyä mihinkään aineellisuuteen, joka tuottaa aina pettymyksen. Onni pakenee tavoittajaansa, mutta tavoittaa pakenijansa.” ”Onnellisinta on olla onnellinen”, oli Sinistön usein toistama motto. Hänen zenmäiset aforisminsa ja elämäntapansa tekivät hänestä omalaatuisuuden gurun, todellisen vaihtoehtoihmisen, jollaisia tarvitaan nykymaailmassa. Vapautuksen teologin tapaan Sinistö näytti ajattelevan, että köyhyys on rakkauden ja vapautuksen teko, jolla on parantavaa voimaa. Jos inhimillisen riiston ja vieraantumisen suurin syy on itsekkyyys, vapaaehtoisessa köyhyyydessä tärkeintä on lähimmäisen rakastaminen.

Häntä voi muiden omanlaistensa ikäviisaiden tapaan pitää radikaalin vanhuuden esitaistelijana. Eliksen elämänkaari tuli muistuttamaan pikemminkin



hymiömaista U-maljamallia kuin laskevaa, alassuun taipuvaa kaarta. Lapsessa syntyään oleva luovuusvarasto oli ollut hänellä aktiivisessa käytössä.

Satumaisen kotimökin sisätila oli pikkuruinen ja matala. Siellä hän asusti, keitti yksinkertaiset kasvisruokansa ja sinnitteli yli vaikeidenkin talviaikojen pienen kamiinan avulla kuolemaansa saakka. Päivääkään sairastamaton mies kuoli komplikaatioihin keuhkoissa. Tonttinsa hän testamenttasi ”kaikille maailman ihmisille kohtauspaikaksi, missä voitaisiin mietiskellä, miten tullaan onnelliseksi ilman rahaa ja huumaavia myrkkyjä”. Hänen tuhkinsa siroteltiin kodin läheiseen lampeen, kukkivien lumpeitten sekaan. Hän palasi kotimailleen ilman papin siunausta, hänelle jokainen ihminen oli jumala ja hänen koko elämänsä yksi suuri ihmisenpalvelus. Suunnitelmissa on säilyttää Villa Mehusta, jossa Sinistö eli 50 vuoden ajan, kivirakennelmat, muistokirjoitukset ja lampi.

Sosiaalitieteilijät ovat tutkimuksissaan ja pohdinnoissaan todenneet, Sinistönkin elämää osuvasti sivuten, että ylimääräistä voimaa ihminen saa pitkään elämään, kun hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omaan tekemiseensä ja sosiaalista tukea. Kohtuullinen fyysinen rasitus vahvistaa sekin ihmistä oikealla tavalla – ja pitkän iän kannalta olisi vielä eduksi, jos suomalaisena asuisi Ahvenanmaalla!

Jan Kaila kuvasi tuolloin 80-vuotiaan Sinistön kanssa valokuvia, jotka hankkeesta tuotetun kirjan tekstin mukaan ilmensivät tervettä hulluutta; kun kaksi miestä leikkii, on syytä olla onnellinen. Laadittu kuvateos (1992) oli argumentti sen puolesta, että omakohtainen luomistyö saattaa olla hyvinkin merkityksellistä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Elis Sinistön piirteet muistuttivat hänen vanhetessaan yhä enemmän kaikkea kannattelevaa juurakkoa. Luonnossa hän näytti liikkuvan merkillisen hallitsijan tavoin.

Arne Nevanlinna

Arne Nevanlinna (s. 1925) ei innostu jääkiekosta, formulasta, mökkeilystä, rantalomailusta, saunomisesta tai ryypiskelystä kavereiden kanssa. Hän on epätavallinen suomalainen mies. Itsesuojeluvaisto estää häntä sanomasta ääneen sitä, mistä hän innostuu. Tältä osin hän kokee olevansa tavallinen suomalainen mies. Nevanlinna on määritellyt itsensä aktiiviseksi helsinkiläiseksi kirjoittajaksi, kirjailijaksi, osa-aikaiseksi arkkitehdiksi, passiiviseksi professoriksi, tekniikan lisensiaatiksi, sotaveteraaniksi ja eläkeläiseksi.

Hänen jutunkerrontansa ja asiatekstinsä ovat pysytelleet etäällä sellaisesta päätöksestä, joka usein liitetään etenkin sota-ajan muisteluteoksiin. Finlandia-ehdokkuuden hän sai ensimmäisestä kaunokirjallisesta teoksestaan *Marie* (2008). Kirjassa hän käsitteli muun muassa vanhuutta, yksinäisyyttä, hoitajien ja hoidettavan suhdetta sekä kohtaamisia erilaisissa rajatilanteissa. Nevanlinna on vanhuuden kaksinkertainen asiantuntija: iäkäs taiteilija, joka on kuvannut ja tutkinut teoksessaan vanhuutta.

Kirjan *Marie* on helsinkiläisen kirurgin leski, joka tavoittaa toivon, jota ilman ihminen ei voi elää, menneestä elämästään. Kustantajan verkkosivut esittelevät teosta seuraavasti: ”Vähitellen Marie huomasi, ettei tärkein ollut rakkaus, koska sitä oli tarjolla niin vähän, vaan rutiini, koska sitä oli tarjolla niin paljon”. Arvokas vanha Marie Elise Myhrborgh on yhtä iäkäs kuin mennyt vuosisata. Hän jaksaa vaivoin kääntyä vanhainkodin vuoteessa, mutta tottuu vuosien mittaan olemaan, syömään ja puhumaan yksin. ”Pahinta vanhuudessa on vaihtoehtojen puute, pakko tehdä niin kuin muut käskevät, pakko alistua siihen, että vain sängyn pääpuoli on kiinni seinässä, voi olla käytännöllistä, mutta tuo mieleen sairaalan, toivottavasti tässä on reunat, ettei putoa unissaan”. Loppuaan kohden kulkevan suuri huoli on vapauden menetys, että muut määräävät kaikes-ta, että joutuu koneistoon, joka hallitsee ja jota ei voi vastustaa.

Tajunnanvirta kulkee tarinassa huolettomasti menneen ja nykyisen ajan, keskieurooppalaisen ja suomenruotsalaisen kulttuurin väliä. Muistikuvat ryöppy-ävät kuin ajatus, vapaasti ja selittelemättä. Niistä syntyy hienostuneen humoristinen ja charmikas kertomus suomalaisesta ja ranskalaisesta suvusta.

Nevanlinna on ahkeroinut kirjojensa parissa vanhemmiten. Kun yleensä korkea ikä ei suosi kirjallista luomistyötä, hän ei ole ehtinyt toistaa itseään eikä vaieta kirjoittamiseltaan, mikä on tapahtunut monille ikääntyville kirjailijoille. Nevanlinnan kymmenes teos *Vallan reunassa* perustui blogiteksteihin, joita tekijä oli kirjoittanut verkkosivulleen kevään 2007 ja syksyn 2008 välisenä aikana. Kirjan tuoteselosteen eli takakansitekstin mukaan – joka kirjoittamisen lajina saattaa olla maailman aliarvostetuin – kirjoittaja ei ole koskaan viihtynyt vallan keskiössä, vaan hän on seurannut maailman menoa mieluummin etäältä eliitin pöytiä. Takatekstin tarjoama tulkintamalli kirjasta painottaa, että kirjailijalla on ollut varaa olla reilusti ihmisen puolella. Nevanlinna (2008) kertoo esimerkiksi, että monet arkkitehdit ovat pitäneet häntä toisinajattelijana. Sittemmin hän on havainnut, että hänen esittämänsä arvosteluun reagoidaan yhä harvemmin: ”Korkean ikäni vuoksi minua kohdellaan silkkihansikkain,



joiden tahrattomuutta muutama säälin kyynel vain korostaa.” Kun vanhalle itselleen rakkaita, vaalittuja ja tärkeitä näkemyksiä ei jyrkästi kumota, voi hän välttää kodittomuuden tunteen.

Hyvän kohtelun Nevanlinna koki saaneensa myös oltuaan viikon sairaalassa: ”Liioittelisin, jos väittäisin viihtyneeni, mutta siitä olen vakuuttunut, että ilman hoitajien vankkumatonta ystävällisyyttä ja kärsivällisyyttä makaisin edelleen sairaalasängyssä letkujen vankina. - - Subjektiivisesti vointi oli hyvä, mutta objektiivisesti huono. Hoidossa keskityttiin komplikaatioiden torjuntaan. Mielen valtasi pahempien vaihtoehtojen pohdiskelu. Ja pahimman, totta kai. - - Kaikki kuolevat joskus. Tässä iässä se on normaalia. Olen saanut elää pitkän ja rikkaan elämän. Isäni kuolinikään on aikaa enää parisen vuotta, äitini kuolinikään tosin viisitoista, mutta naiset ovat sitkeitä.”

Äitinsä historiallisesta asenteesta Nevanlinna (2001) kertoo toisaalla, että vanha rouva kieltäytyi 97 vuotta kestäneen elämänsä loppuun saakka hyväksymästä kauppojen itsepalvelua. Vielä kymmenisen vuotta sitten [1990-luvun alussa] hän kertoi ylpeänä, kuinka hän asettui oven suuhun, komensi lähimmän myyjän luokseen ja pakotti tämän hakemaan tarvitsemansa ruokatavarat yksitellen hyllyistä.

Helsinki on Arne Nevanlinnalle elämä, mutta ei sentään henki. Hän on asunut ja voi edelleen kuvitella asuvansa jossain toisessa (riittävän suuressa) kaupungissa, muttei sentään maalla. Tärkeää Helsingissä ovat paradoksit. Ne lyövät korvalle niitä, jotka tavoittelevat yhtenäisyyttä, yksimielisyyttä, harmoniaa, kauneutta, järjestystä ja siisteyttä eivätkä ymmärrä, että ilman paradokseja kaupunki ei ole kaupunki vaan kylä. Huomio on *Harharetkiä Helsingissä* -kirjasta, jonka alaotsikkona on elämänpituisiin havaintoihin, ehkä rakennetun ympäristön historiallisiin kerrostumiin viittaava ”Kaksitoista tarinaa siitä miten on mahdollista että muutama askel pitkin Museokatua vie saman verran aikaa kuin kokonainen ihmisikä”.

Kirjoittaessaan syksystä 1997 Nevanlinna kertoo lempeään tyyliinsä 72-vuotiaana kustantajan hauskoista bileistä, joissa hän tapaa ihania naisia: ”Ilmassa väreili tuo tuttu jännite, jota itsepintaisesti kieltäydyn pitämästä ensisijaisesti seksuaalisena, vaikka toiset sen sellaiseksi melkein aina tulkitsevatkin.” Hän oli tietoinen mahdollisesta ikäkompleksistaan ja arvostelukyvyn sumentumisestaan, mutta ei välittänyt peittää vetoaan naispuolisiin keskustelukumppaneihin, joiden reaktiot vaihtelivat. Useimmat vastasivat hänen kiinnostukseensa ja ovat mielissään niin kuin ennenkin. Toiset eivät kehdanneet olla olematta

mielissään ja ajattelivat, ettei tuossa iässä enää pitäisi. Harvat naisista säikähtivät, perääntyivät tai poistuivat.

Nevanlinnan oman kirjoitustyylin mukaisesti hyppäämme lopuksi hänen ajatuksensa siitä, miten selvitä kunnialla viimeisistä elonhetkistä. Hän kuvittelee makaavansa sairaalavuoteella ja ottavansa vastaan, sikäli kuin jaksaa, omaisia ja sukulaisia, ehkä tuttavikiin, sikäli kuin he jaksavat. Jotkut haluavat vanhasta tottumuksesta viime tingassa opastaa jälkeinjääviä käytännön menettelyissä. Hänen isoäitinsä toisti usein sanoja: ”Mitä väliä sillä on?” Arne ei esittäisi toiveita tai antaisi kenellekään mitään ohjeita.

Claes Andersson

Claes Andersson (s. 1937), kirjailija, psykiatri ja muusikko, on oikeastaan vielä aika nuori vanhukseksi. Kuolemaan hän on kuitenkin alkanut jo totutella, siitä suuremmin ahdistumatta. Hän tunnistaa elävänsä loppuelämää, muutaman jatkoajan kera. Pari kertaa miehelle on tehty sydämen ohitusleikkaus, ja sydämen uudelleen tahdittaminen oli välillä hänelle lähes viikoittainen harrastus.

Vanheneminen on ollut Anderssonille helpompaa kuin hän oli osannut ennakoita. Tosin elämästä luopuminen on kivuttomampaa silloin, kun ehtii ja saa nähdä jälkipolven kasvavan. Itsellään hänellä on kuusi aikuista lasta ja joukko lastenlapsia.

Monien kanssaihmistensä tapaan Andersson saattoi kokea ”kuolemattomuuden” toteutuvan geneettisessä ketjussa. Toivo lajin jatkumisesta nuorissa ja heidän mukanaan paremmista ajoista tekee vanhuuden siedettäväksi. Ajatus elämänsäkaaresta kiertyy ketjun lenkeiksi, kehiksi, joissa palataan toistuvasti alkuun aina uuden yksilön ja oman sukupolven edustajien myötä. Jälleensyntymän ja taivaan mahdollisuutta ei Anderssonin odotushorisontissa ole. Kirjoittamansa mukaan ihminen hajoaa lämpöenergiaksi, katoaa molekyyleinä maahan.

Sielunvaellukseen eli *reinkarnaatioon* uskovia on kuitenkin maailmassa miljoonia ihmisiä. Heille sielu voi olla kuolematon, ja se siirtyy ruumiin kuoltua ehkä rangaistuksena synneistä johonkin toiseen olentoon, ihmiseen, eläimeen tai kasviin. Tulkinta elämänkehästä elämänsäkaaren tai -polun sijaan voi olla erityisen osuva yhteiskunnassa, jossa ymmärretään, että fyysinen ihminen palaa kuoltuaan materiakiertoon. Tämän universaalin tosiasian rinnalla voi havaita, että ihmiselämässä toteutuu kehämäisyys myös sosiaalisesti, kun vanhaksi eläessämme saatamme lopulta taantua lapsiksi jälleen, hoidettavan ja hoivat-



tavan tilaan. Näin vanhoihin ihmisiin usein myös suhtaudutaan. Muitakin perusteluja elämänkehä-paradigmalle löytynee, kuten esimerkiksi edellä kirjatun ajatus sisäisen lapsen uudelleen löytämisestä vanhuudessa tai puhuminen vanhuudesta elämän tilinpäätösvaiheena. Elämä on nähty myös syklinä, jossa vanhukset palaavat takaisin olemisen maailmaan ja luopuvat aikuisten tekemisen maailmasta. Joku on saattanut huomata, että vanhat asiat palaavat vanhana mieleen ja elämän ympyrässä palataan ikään kuin kehätietä varhaisiin vuosiin.

Puolivuosisataa on kulunut Anderssonin esikoisrunokokoelman julkaisemisesta. Runojen lisäksi hän on kirjoittanut romaaneja, tietokirjoja ja toiminut kääntäjänä. Kirjoittaminen on Anderssonille terapiaa: tapa käydä avoimesti uudelleen läpi elettyä elämää.

Jokainen sydämeni lyönti (2009) oli omaelämäkerrallinen kirja, jossa kirjailija piirsi tuokiokuvia häkellyttävän monialaisen Claes Anderssonin elämästä. Häntä onkin kuvattu renessanssi-ihmiseksi. Termillä viitataan henkilöön, joka on taitava monella eri alalla. Renessanssiaikana kasvatuksen tavoitteena ja ihmisihanteena oli eräänlainen yleisnero (*uomo universale*), joka kykeni toimimaan menestyksellisesti usealla eri elämänalueella.

Edelleenkin Anderssonin mielestä inspiraation kokeminen ei katso ikää. Hän toivoo, että saisi kuolla jazzin parissa kesken soolon. (Tunteeko musiikin historia tästä esimerkkejä?) Olisihan ikävää elää yli-ikäiseksi ja joutua aivan vieraitten ihmisten joukkoon. Vanhuutta Andersson miettii huumorilla: "Se pitäisi kieltää lailla, siitä pitäisi saada kuolemantuomio."

Oton elämä -kirja (2011) on aikalaisromaani, jossa käsitellään vanhuutta, yksinäisyyttä ja luopumista. Lähestyvä ja vääjäämätön kuolema saa teoksessa kossotti huomiota. Päähenkilö käy eksistentiaalistista kamppailua olemassaolon mielekkyydestä, hakee sille jatkuvasti suuntaa ja älyllistä perustelua. Romaanin keskushahmo Otto, Claes Anderssonin selvä *alter ego*, ei vireänä intellektuellina alenna itseään liiaksi nykyhetken joutavuuksiin, vaan suuret teemat luovat huomiselle pohjan. Poliitiikka on vienyt Oton ajasta kolmesta vuotta, ja kokousten määrä on ollut valtava. Mutta antoisaakin tuo aika oli. Hän tutustui muun muassa Dalai Lamaan. Kirjailija toteaa, että uteliaisuus tekee elämästä mielekkään. Näyttää siltä, ettei Ottokaan pyri hallitsemaan elämää, vaan hän elää sitä.

Andersson on toiminut kansanedustajana, ministerinä ja Vasemmistoliiton puheenjohtajana. Kansanedustajan tehtävästä erotessaan hän oli eduskunnan ikäpuhemies. Soittokeikat ja tehtävät eduskunnassa saivat lomittua toisiinsa. Sen kirjailija on jazz-levyjensä ja muistojensa takaa hyväksynyt, että vääjääm-

töntä vastaan on turha taistella. Huolta Andersson kantaa yhä vanhemmaksi käyvästä väestörakenteesta. Hänen syntymänsä aikoihin miehen elinajanodote oli kuusikymmentä vuotta, ja nyt eletään jo kahdeksankymppisiksi. Yhteiskunnallisesti valveutunut Andersson on huolissaan siitä taakasta, jota kasvavat terveydenhuoltokustannukset ja eläkkeet aiheuttavat nykyisessä yli-ikäisten yhteiskunnassa. Hän myötäilee ajatusta, että maailmaa ei ole peritty vanhemmiltamme, vaan se on saatu lainaksi lapsiltamme.

Vanhuuteen kuuluu, että ruumiin kaikkivoipaisuus, jota on pitänyt lähes itsestäänselvyytenä, katoaa. Tilalle tulee kipuja ja kolotuksia, eikä seksikään enää suju. ”Se ei tunnu reilulta”, toteaa Andersson *ET*-lehden haastattelussa (2012/1) ja jatkaa: ”Elämästä on tullut vanhemmiten intensiivisempää, se virtaa yhä enemmän myös taaksepäin. Kun aikaa on rajallisesti, elämä on rauhallisempaa, mutta silti jotenkin tiiviimpää. Kuolemaa ajatteleamalla elämästäkin tulee täyttä.” Romaanihenkilön äänellä Andersson toteaa, että seksuaalisuus ei katoa vuosien myötä, mutta vaatii kukoistaakseen tiettyä mielikuvitusta. Vanhusten elämänlaadun tarkasteluissa esimerkiksi geriatri Sirkka-Liisa Kivelä on puhunut ”laajenevasta seksuaalisuudesta”, kun fyysisen seksuaalivietin heikkeneminen muuttaa käyttäytymisen ja rakkauden ilmiä.

Soittokeikkojen lisäksi Andersson on toiminut eräänlaisena elämänkulkukonsulttina: ”Eikä mistään ole niin kiinnostava puhua kuin kuolemasta ja seksistä. Toista voi odottaa ja toista kaivata. - - Vanhenemisessä rassaa ennen kaikkea fyysinen rapistuminen. Se on ollut niin ihana tunne, kun väsyä fyysisesti.” Vielä kaksi mainittavaa asiaa häiritsi häntä vanhenemisessä: hitaus sekä sensitiivisyys, naurettava tunteilu, jonka lapsenomaiselle herkkyydelle Andersson löytää aivojen fysiologisesta muutoksesta luonnollisen selityksen.

* * *

Miesten odotettavissa oleva elinaika on kuusi ja puoli vuotta lyhyempi kuin naisilla. Nykypäivän 80-vuotiaat naiset voivat odottaa elävänsä vielä lähes kaksi vuotta pidempään kuin samanikäiset miehet. Tässä on miehillä kirittävää. Jos naarailla on taipumus elää pitempään, tulisiko koiraiden, miesten jäädä varhennetulle eläkkeelle, kun naiset jatkaisivat työelämässä? Miesten elinikäennusteen saaminen naisten tasolle olisi merkittävä sukupuolten välistä tasa-arvoa sekä elämän täydellistymistä vanhuudessa edistävä tavoite. *Mies vailla tasa-arvoa* -kirjan artikkelissa Timo Karjalainen huomauttaa, että miesten menettämien elinvuo-



sien rahallinen arvo on useita miljardeja euroja. Miessensitiivisesti on edelleen arvioitu, että miesten osuus vanhustenhuollon asiakaskunnasta on viidennes, ja heidän osuutensa terveystalvelumenoista jää alle kolmannekseen. Palvelut ja niiden rahoitus olisikin kohdennettava tasapuolisemmin. Suomessa 1960-luvulla toiminut radikaalia tasa-arvonäkemyistä kannattanut Yhdistys 9 jo kehoitti miehiä vaatimaan oikeutta pitempään elinaikaan ja parempaan terveyteen.

9 LOPPUVAIHEEN IKÄPOLITIIKKAA

Ikäpolitiikkaan liittyvinä teemoina nostan lopuksi esiin kysymykset vanhuuden arvostamisesta ja pohdin ikäihmisten roolia edellä käyvinä suunnannäyttäjinä nuoremmille sukupolville. Esitän myös huomioita muistelun ja toivon merkityksestä syvää vanhuutta elävälle ikäihmiselle. Ikäpolitiikkaan voidaan sisällyttää kokonaisvaltainen ihmiskäsitys elämänkehällisin painotuksin, kun kysytään, miten ja millä tavalla toteutuu esimerkiksi syvä vanhuus.

Tämän päivän ikäihminen ei passiivisena jää odottamaan kunnioitusta, vaan hän itsekin asettaa itselleen iän tuoman arvokkuuden velvoitteen. Ikäihminen on aidosti edelläkävijä ja suunnannäyttäjä nuoremmilleen. Eletty elämä on itsessään kiinnostava ikäihmisen tarina, joka on syytä tulla kuulluksi. Innostava, vaikka poikkeava ajatus on, että tosivanhojen ihmisten sanomiset ovat aina merkittäviä ilmoituksia, melkeinpä jo elämän tuolta puolen kannettuja viestejä, joihin sisältyy syvällistä kokemusta ja ymmärrystä elämästä ja elämäntulusta.

Kohtaamiset ovat aina merkityksellisiä, siksi vanhaa ihmistä on arvostaen kuultava, hänet on kunnioittaen kohdattava ja hänen voimiaan on säästettävä. Tyydytyksellä ikäihminen voi onnistua jakamaan nuoremmilleen havaintojaan menneistä tapahtumista ja historiasta, jolloin laitostuneenakaan eli osallisena suunnitelmalliseen vanhentumiseen ikääntyneen henkilön hyötykäyttö ei ole nollautunut. Nuoret puolestaan sulostuttavat vanhojen ihmisten arkea niin laitoksissa kuin katukuvassakin.

Vanhoilta ihmisiltä odotetaan nyky-yhteiskunnassa entistä enemmän yksilötoimijoina itsevastuullisuutta ja itseohjautuvuutta. On ennakoitava tulevaa ja varauduttava siihen. Ikäihminen hakeutuukin mieluusti itseään nuorempien ja parempikuntoisten joukkoon. Ikääntyvästä omaisesta huolehtivat sukupolvivastuunsa tiedostavat lähiomaiset, jotka ensi- ja viimekätisesti huolehti-



vat vanhenevasta sukulaisestaan, kun loppusijoituspaikkana on koti, sairaala tai vastaava majapaikka. Ensikätisena apuna arjessa voivat olla myös asuin-kumppanit, hyvät naapurit.

Sukupolvien kohtaamisesta puhuttaessa lapset ja nuoret sekä ikäihmiset on saatettu asettaa toisilleen kumppanitoimijoiksi. Onko tämä turhankin idealistinen tavoite mahdollisen synergian synnyttämisen näkökulmasta? Ei välttämättä, mutta vuorovaikutuksen edellytyksenä on varmasti avoimuus, joka merkitsisi asenteellista joustavuutta, luontevaa toisen huomioimista ja vastavuoroisuutta ilman vastasuorituksen vaatimusta. Sukupolvien välisen kanssakäymisen hyödyt ja ilot saattavat olla hyvinkin moninaiset:

Vanhon hyödyt	Nuorten hyödyt
<ul style="list-style-type: none"> - apu ja palvelukset arkiaskareissa - kasvanut turvallisuuden tunne - yksinäisyyden kaikkoaminen - elämän sulostuminen - rutiineja täydentävä virikkeellisyys - ajassa mukana pysyminen - kokemusten jakaminen (kulttuuri, historia, tavat) - elvyttävät muistelot - toiveikas ymmärrys tulevaisuudesta 	<ul style="list-style-type: none"> - laajentunut tapahtumien kirjo - tarpeellisuuden kokemus - kannustus - näkemystä yhteiskunnallisesta vastuusta - vanhuuteen tutustuminen - palkkatyö - edullinen, jaettu asuminen

Eri-ikäisten keskinäisistä vuorovaikutustilanteista seuraa mielen vireyttä ehkä melkein päkotoitusti. Näin vanhemman henkilön reaktiona saattaa olla myös sosiaalinen kankeus tai luovuttaminen, mikä sekin on luonnollinen lopputulema.

Monisukupolvisuutta löytyy esimerkiksi asuintalojen asujaimiston, palvelutalojen ja kaupunginosakohtaisten asukastalojen käyttäjäkunnan monipuolisesta ikärakenteesta sekä esimerkiksi eri ikäryhmien jakamina käytäntöinä virkistysympäristöissä ja liikuntapaikoissa. Kuten tiedetään, fyysinen läheisyys esimerkiksi asumisessa ei vielä ole riittävä edellytys naapuriyhteyden synnylle, eivätkä sitä tarjoa myöskään erinäiset avustavat teknologiat, joihin on sisään rakennettu itsellisen pärjäämisen oppi. Etäviestintä voi sekä rapauttaa olemassa olevia sosiaalisia sidoksia että vahvistaa niitä, jolloin tekniikka näytetään ”korjaavana”.

Uuden oppimisen välttämättömyyttä ei myöhäisvanhuuttaan elävällä henkilöllä enää ole. Käytettävissä olevasta teknologiasta syrjäytyminen on kuitenkin todellinen huolen aihe, vaikka ikäihmisillä on kasvavaa kompetenssia esimerkiksi geroteknologian hyödyntämisessä. Vanhukselta edellytetään muuntojoustoa, kykyä sallia välttämättömiä muutostojenpiteitä ympäristössä ja hänen omalla hoitoreviirillään. Huomisen asuintaloista ja palvelupisteistä löytyy muun muassa robottitekniikkaa, puheautomaatteja ja muuta kyborgista varustelua, jonka käytön luontevuus ja helppous saattaa kuitenkin osoittautua kyseenalaiseksi.

Nostalginen, elettyä elämää kaipaava muistelu epäilemättä kuuluu vanhuuteen. Muistorikasta ympäristöä merkityksellisempi on muistorikas mieli. Muisteleminen elvyttää syvässä vanhuudessa, ja arjen pakot ylittyvät muistojen myötä. Myös verkkoympäristö saattaa toimia kuvitteellisen maailman henkireikänä, jonne kehittyneellä informaatiotekniikalla on helppo kurottautua. Tutut laulut ja musiikkikappaleet puolestaan herättävät muistoja ja tunteita, ne stimuloivat liikkumaan ja virkistävät. Harrastuneisuutta musiikkiin löytyy vielä ties miten vanhojen joukosta. Tarinallisten kappaleidensa kautta ikäihmisten ryhmä saattaa rikkoa sovinnaisuuksia ja kertoa syvän vanhuuden äänellä siitä, mistä halutaan. Koko kulttuurin tuottamisen ja sosiaalisen median kirjo on käytettävissä, jos ja kun annetaan palautetta muutoksen aikaansaamiseksi toteutettuun ikäpolitiikkaan – on sitten kysymys yhteiskunnallisista epäkohdista tai suoranaisista vääryyksistä.

Jokaiselle ikäihmiselle löytyy varmasti jokin ”kamppailulaji”, jossa itse tehdessä (*DIY*) syntyy seniorien ikäsarjaan uusia omia ennätyksiä. Viimeiset voitot saavutetaan syvän vanhuuden kisakentillä. Ikäennätykset, joista kannattaisi pitää tarkkaa kirjaa, on tehty rikottaviksi.

Toivoa löytyy paitsi menneestä, muistoista, niin myös nykyhetkestä ja tulevastakin. Toivo on suojaava prosessi. Toivoa sisältävää mielentilaa synnyttävät mieluisat tapaamiset, mukavat hetket tai voiman tunne huolimatta sairaudesta tai kuoleman läheisyydestä. Maallisessa vaelluksessa on kuljettu pitkään samassa rytmisissä ikätovereiden kanssa, siksi tieto poisnukkuneesta lähimmäisestä ei karkota elämän iloa.

Nuorten kautta ikäihmiset pysyvät paremmin mukana ajassa. Nuoriin kytkeytyy huomio, että aika, jota eletään, on yhteistä, jaettua aikaa. Nuorten läsnäolo muistuttaa suvun, ihmislajin ja koko elämän jatkuvuudesta, ja se tarjoaa toiveikkaan ikkunan parempaan tulevaisuuteen. Joillakin toivo saattaa kitey-



tyä odotukseen kuoleman jälkeisestä elämästä, uudestisyntymisestä ja jälleen-
näkemisestä. Jos taas näkee itsensä puhtaasti materiaana, korostuu ymmärrys
ihmiselosta elämänkehässä, jonka perusta on materiankierrossa. Elämä voittaa
muodossa tai toisessa, ja vanhasta syntyy uutta.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti (toim.) 1986. Saattohoito. Lähimmäisenä kuolevalle. Helsinki: Kirjapaja.
- Aaltonen, Terhi 2010. "Taiteilija ei vanhene". Haastattelututkimus kuvataiteilijoiden ikääntymiskokemuksista taidemaailmassa. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 397. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Achté, Kalle; Schakir, Taina; Hynönen, Erkki & Achté, Anna-Maija 1981. Tabut – unet – rituaalit. Transkulturaalinen psykiatria busmannitutkimuksen valossa. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Airaksinen, Timo 2002. Vanhuuden ylistys. Helsinki: Otava.
- Alhainen, Kari; Viramo, Petteri & Sulkava, Raimo 2004. Vaikean dementian hoito – opas lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle. Turku: Lundbeck.
- Andersson, Claes 2011. Oton elämä – aikalaisromaani. Suom. Liisa Ryömä. Helsinki: WSOY.
- Bauby, Jean-Dominique 2008. Perhonen lasikuvussa. Suom. Anu Partanen & Ville Keynäs. Helsinki: WSOY.
- de Beauvoir, Simone 1992. Vanhuus. Suom. Mirja Bolgár. Helsinki: Art House.
- Blomgren, Jenni; Martelin, Tuija; Sainio, Päivi & Koskinen, Seppo 2011. Ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. Teoksessa Mikko Laaksonen & Karri Silventoinen (toim.) Sosiaaliepideologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Helsinki: Gaudeamus, 244–263.
- Cicero, Marcus Tullius 1992. Vanhuudesta. Ystävyydestä. Velvollisuuksista. Suom. Marja Itkonen-Kaila. Helsinki: WSOY.
- Danielsbacka, Mirkka; Tanskanen, Antti; Hämäläinen, Hans; Pelkonen, Inka; Haavio-Mannila, Elina; Rotkirch, Anna; Karisto, Antti & Roos, J. P. 2013. Sukupolvien vuorovaikutus. Auttaminen ja yhteydenpito suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Väestöntutkimuslaitos Tutkimuksia D 58/2013. Helsinki: Väestöliitto.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2012. Voisimmeko yhdessä olla enemmän? Gerontologinen erityisosaaja mukana ikääntyvien ihmisten arjessa (toim.) Elina Jouppila-Kupiainen, Sirpa Kammonen, Tiina Kirvesniemi, Tiina Kuru, Helena Mikkonen, Eija Rautasalo & Seija Utriainen. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aiheistoja 24. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Duodecim 2012. Kohti parempaa vanhuutta. Konsensuskokous 2012. Helsinki: Duodecim.
- Feddersen, Eckhard & Lüdtker, Insa 2009. Living for the elderly. A design manual. Basel: Birkhäuser.
- Finne-Soveri, Harriet 2012. Helsinki. Vanhenemiseen varautuva kaupunki. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.hel.fi/static/helsinki/raportteja/Selvitys_vanhenemiseen_varautuva_kaupunki.pdf.
- Genova, Lisa 2010. Edelleen Alice. Suom. Leena Tamminen. Helsinki: WSOY.
- Haapasaari, Maarit 2012. Koirista iloa ja eloa vanhuksille. Koira-avusteinen hyvinvointiprojekti Turun kaupungin ympärivuorokautisen vanhustenhoidon yksiköissä. Tiedonanto 27.6.
- Hako, Pekka (toim.) 2006. Rautavaara & Franck. Keskusteluja ja kirjoituksia. Helsinki: WSOY.
- Hervonen, Antti & Raivio, Johanna (toim.) 2001. Vuosisadan vartijat. Ikääntymisen suomenmestarit kertovat. Helsinki: Tammi.



- Hiilamo, Heikki & Saari, Juho 2010. Hyvinvoinnin uusi politiikka – johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 27. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Holger, Lena 1995. Helene Schjerfbeck. Piirustuksia ja akvarelleja. Suom. Liisa Paakkanen. Helsinki: Otava.
- Hänninen, Jorma 2006. Vanhan miehen ruumis ja hegemoninen maskuliinisuus. *Gerontologia* 2/2006, 67–74.
- Isola, Arja & Kylmälä, Jari 1999. Miten Suomi hoitaa vanhuksensa. *Sielunhoidon aikakauskirja* nro 11, 15–33.
- Jakoby, Bernard 2012. Tie tuolle puolen. Miltä kuoleminen tuntuu. Helsinki: Minerva.
- Junttila, Riikka 2012. Hakeutuvat kirjastopalvelut. Lahden kaupunginkirjasto-maakuntakirjasto. Tiedonanto 26.6.
- Kaario, Jani 2010. Terveenä 100-vuotiaaksi. Helsinki: Avain.
- Kaila, Jan 1992. Elis Sinistö. Helsinki: Erikoispaino.
- Kajanto, Anneli & Tuomisto, Jukka (toim.) 2001. Elinikäinen oppiminen. Kansanvalistusseura & Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Helsinki: Kirjastopalvelu.
- Karisto, Antti; Kuhlamppi, Anja & Tiihonen, Arto (toim.) 2010. Rantautumisia. Kaksitoista kertomusta Arabianrannasta. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Karisto, Antti 1998. Kun silmät katsovat kahteen suuntaan. Teoksessa Maija Pellikka (toim.) Anne Fried ystävien silmin. Helsinki: Kirjapaja, 91–106.
- Karjalainen, Timo 2007. Halpoja ikämiehiä. Teoksessa Arno Kotro & Hannu T. Sepponen (toim.) Mies vailla tasa-arvoa. Helsinki: Tammi.
- Kaskinen, Mirja (toim.) 2007. Polkuja, portaita, pitkospuita – askelia suomalaisen musiikkiterapian vuosikymmeniltä. Tampere: Suomen Musiikkiterapiayhdistys.
- Kauhanen-Simanainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM kustannus.
- Keto, Taina 2012. Kohtaamistaide vanhustyössä – kokemuksia ja visioita. *Interdisciplinary Studies Journal* 1. Helsinki: Laurea, 4, 51–59.
- Kilpeläinen, Irja 1990. Sinun kanssasi illassa. Helsinki: Kirjapaja.
- Koivunen, Hannele 2001. Valaistunut vanhuus. *Kulttuuri* 2001, *Uutislehti* 3. Suomen Akatemia, 25–27.
- Kopomaa, Timo 2011. Lähiö 2.0 - utopiaa ja totta. Helsinki: Elisa Kirja.
- Helsingin kaupunki 2010. Vetovoimainen esikaupunkiasuminen. Kohderyhmäselvitys. Helsingin kaupunkisuunnitteluviraston yleissuunnitteluosaston selvityksiä 2010: 5. Helsinki: Helsingin kaupunki.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.
- Laiho, Maija 2011. Tietokone ikäihmisen arjessa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikka. Lisensiaatintutkimus.
- Lanér, Anja 1996. Taide on elämän peili. Teoksessa Ikäänny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio & Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Helsinki: Gummerus, 32–36.
- Lehtonen, Jussi 2010. Samassa valossa. Helsinki: Avain.
- Lehtonen, Kimmo (toim.) 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Helsinki: WSOY.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. *Oraita* 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

- Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Suomen Mielen terveysseura.
- Linderborg, Hilikka 2012. Hennattuja partoja. Ikääntyvät somalimiehet ryhmätoiminnassa. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Ammatillinen lisensiaatintutkimus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Lundén, Johanna 2012. Hännäheilahduksia: koira-avusteisen työskentelyn pilottiprojekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Luettu 4.1.2013. <http://publications.theseus.fi/handle/10024/52229>.
- Matala, Sari 2004. Matkailuportaali virtuaalituristin valintojen tilana. Semioottisretorinen tapaustutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Mazzarella, Merete 2001. Kun kesä kääntyy. Vanhenemisen taidosta. Suom. Risto Hannula. Helsinki: Tammi.
- Mäntyaara, Helvi 1991. Asumis- ja vanhainkodissa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Määttä, Kaarina 2005. Seniorirakkaus. Helsinki: WSOY.
- Nevanlinna, Arne 2008. Vallan reunassa. Ynnä muita väärinkäsityksiä. Helsinki: WSOY.
- Nevanlinna, Arne 2001. Harharetkiä Helsingissä. Helsinki: WSOY.
- Nevanlinna, Arne 1998. Isoisän maat. Ajankuvia. Helsinki: WSOY.
- Noschis, Kaj 2011. Carl Gustav Jung. Elämä ja psykologia. Suom. Aino Rajala. Jyväskylä: Kampus Kustannus.
- Oinas, Tomi & Anttila, Timo & Nätti, Jouko 2010. Yhteiskuntaluokat ja ajankäyttö Suomessa. Teoksessa Jani Erola (toim.) Luokaton Suomi? Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, 107–123.
- Pirtola, Erkki 2004. Käärmeiltä pääsy kielletty. Voima 9/2004. Luettu 27.2.2012. <http://fi-fi.voima.fi/voima-artikkeli/2004/numero-9/kaarmeilta-paasy-kielletty>.
- Preventdisease 2012. Luettu 10.4.2012. http://preventdisease.com/news/12/041012_Why-A-Cold-Shower-Is-More-Beneficial-For-Health-Than-a-Warm-One.shtml.
- Punkari, Leena 2012. Päivö Parviaisen kiinalainen elämä. Helsinki: Suomen Lähetysseura.
- Punnonen, Reijo 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rautavaara, Einojuhani 1989. Omakekuva. Helsinki: WSOY.
- Rimpelä, Matti (2007). Hyvinvointiosaaminen ja sukupuoli. Teoksessa Arno Kotro & Hannu T. Sepponen (toim.) Mies vailla tasa-arvoa. Helsinki: Tammi.
- Rinne, Jaana 2003. Einojuhani Rautavaara. Viimeinen säveltäjä. City-lehti 18/2003. Luettu 1.8.2012. <http://www.city.fi/artikkeli/Einojuhani+Rautavaara/927/>.
- Rogers, John & Hart, Lynette A. & Boltz, Ronald P. 1993. The Role of Pet Dogs in Casual Conversations of Elderly Adults. The Journal of Social Psychology 133 (3), 265–277.
- Ronkainen, Suvi; Pohjolainen, Pertti & Ruth, Jan-Erik 1994. erotiikka ja elämänselitys. Helsinki: WSOY.
- Seppänen, Esko & Taipale, Ilkka 2013. Eutanasia. Puolesta ja vastaan. Helsinki: Into Kustannus.
- Sipiläinen, Pirjo 2011. Kuntoutuksen hoivatyön vaatimukset ikäihmisten asunnoille. Aalto-yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. Väitöskirja.
- Sipola, Satu 1999. Validaatio, tunteiden kuuntelu. Sielunhoidon aikakauskirja nro 11: Vanhuus, 103–113.

- Sisäasiainministeriö 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille. Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäinen turvallisuus. Julkaisu 19/2011. Helsinki: Sisäasiainministeriö.
- Sulkava, Raimo; Riihelä, Pertti & Ryyänen, Olli-Pekka (toim.) 2006. Atsalea kukkii jälleen. Juttuja muistamattomuudesta ja vanhenemisesta. Helsinki: Alzheimer-säätiö & Helsingin Alzheimer-yhdistys.
- Suoranta, Juho 2005. Radikaali kasvatus. Kohti kasvatuksen poliittista sosiologiaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Syvänen, Sirpa 2004. Vanhuksen ääni kuului – kokemuksia vanhainkodin kehittämishankkeesta. Teoksessa Harri Kankare & Hanna Lintula (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi, 57–72.
- Särkämö, Teppo; Laitinen, Sari; Numminen, Ava; Tervaniemi, Mari;
- Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2011. Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja A:10. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.
- Tallqvist, Tarja & Simonen, Elina 2007. Kuka vierelles jää. Lähihoitajan raportti. Helsinki: Otava.
- Tampereen taidemuseo. <http://pitkaltatielta.net/>.
- Tilvis, Reijo 2012. Biogerontologiastako ratkaisu? Teoksessa Kohti parempaa vanhuutta. Helsinki: Duodecim, 79–87.
- Tokarczuk, Olga 2004. Päivän talo, yön talo. Suom. Tapani Kärkkäinen. Helsinki: Otava.
- Tornstam, Lars 1994. Gerotranssendenssi – teoreettinen tarkastelu. Gerontologia 1994: 2, 75–81.
- Tournier, Paul 1972. Kaikkihan me vanhenemme. Helsinki: WSOY.
- Utti, Jaana 2012. Tehtävänä hyvinvointiyhteiskunnan pelastaminen. Forssa Trilogia osa 1 Vanhukset. Keuruu: Sun Innovations.
- Verho, Jenni & Lehtovirta, Mauri (toim.) 2010. Taidetta ikä kaikki – Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsinki: Helsingin kulttuurikeskus.
- Vestbro, Dick Urban 2013. Haastattelu. SvD Näringsliv, Bo tillsammans har blivit inne. Luettu 29.5.2013. http://www.svd.se/naringsliv/livsstil/bo-tillsammans-har-blivit-inne-igen_7921410.svd.
- Viranta, Sari 2009. Ihmisen evoluutio osana petoyhteisöä. Tieteessä tapahtuu 3/2009, 3–6.
- Vuorinen, Johanna 2012. Ikäpolvien kanssakäyminen hoivakodissa. Etnografinen tutkimus muistisairaiden ikääntyneiden toimijuudesta. Helsingin yliopisto. Sosiaaliteiden laitos. Sosiaalityö. Pro gradu -työ.
- Ulrich, Roger 1999. The Effects of Viewing Art on Medical Outcomes. Teoksessa A Powerful Force for Good. Manchester: Manchester Metropolitan University, 51–53.
- von Zansen, Minna 2012. Asiakkuus Celia-kirjastossa. Helsinki. Tiedonanto 27.6.

SARJOJEN KRITEERIT

A Tutkimuksia:

Sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Julkaisut ovat lähinnä väitöskirjoja, korkeatasoisia artikkelikokoelmia sekä lisensiaatintutkimuksia.

B Raportteja

Sarjassa julkaistaan henkilökunnan tutkimuksia (lisansiaatintöitä, pro graduja), ansioituneita Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä sekä niiden Diakin kehittämisprojektien raportteja, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia.

C Katsauksia ja aineistoja

Sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehittämis- ja opetustoiminnan tuloksena syntyneitä julkaisuja, esim. työelämän oppimisympäristöistä ja muista projekteista nousevia opinnäytetöitä, oppimateriaaleja, ohjeistuksia sekä seminaari- ja projektiraportteja.

D Työpapereita

Sarjassa julkaistaan asiantuntijapuheenvuoroja ja kannanottoja ajankohtaisiin asioihin, erilaisia suunnittelutyön tarpeisiin tehtyjä selvityksiä (esim. laaja projektisuunnitelma) ja projektien väliraportteja. Sarja mahdollistaa kokemusten ja asiantuntijatiedon nopean eteenpäin viemisen.

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja

Sarjassa julkaistaan henkilökunnan tutkimuksia (lisensiaatintöitä, pro graduja), ansioituneita Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä sekä niiden Diakin kehittämisprojektien raportteja, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia.

B 1 Hurskainen, Eeva & Puukki, Arja 1999. Maahanmuuttajien opintojen ohjaus ja kuratiivinen toiminta

B 2 Rintatalo, Paula 1999. Kun yhteiskunnan todellisuus musertaa: kontekstuaalista teologiaa Englannissa

B 3 Gothoni, Raili, Tenhunen, Sirpa & Mallik, Bijli 1999. A future for the children: evaluation research from Calcutta

B 4 Gothoni, Raili & de Carvallio Silveira, Claudio 1999. Program for social education: evaluation report of the project in Rio de Janeiro

B 5 Mikkola, Arto & Heiskanen, Tatu 1999. OlenNainen: raportti toiminnallisesta koulutushankkeesta

B 6 Gothóni, Raili (toim.) 2000. Yhteisyyttä vapaaehtoistyössä, hoitamisessa ja päihdehuollossa: kolmen päättötöyön tuloksia

B 7 Ilkka-Ahola, Sirpa 2001. Suomalaisen diakonian juurilla: Otto Aarnisalonen seurakuntadiakonia Virroilla 1895-1899

B 8 Kohonen, Sanna-Maija & Uuksulainen, Riikka & Kortelahti, Teemu 2002. "Lähe miun artteliksein": yhteisvastuukeräys yhteisöjen tukena

B 9 Kainulainen, Sakari (toim.) 2002. Neljä ikkunaa nuorisotyöhön

B 10 Kainulainen, Sakari (toim.) 2002. Työikäntöjä tutkimassa ja kehittämässä

B 11 Mattila, Marita 2002. Työttömän toivo - vapautuksen teologiaa Lappeenrannassa

B 12 Huovila, Mikko 2002. Hoivaajasta vaikuttajaksi? Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden osallistuminen ja vaikuttaminen

B 13 Välttilä, Orvokki 2002. Keneltä toivo ja tulevaisuus? Kroatian evankelisen kirkon tuki jäsenilleen sodan aikana

B 14 Hursti, Irene 2002. Ystävyyttä yli etnisten esteiden. Tutkimus SPR:n maahanmuuttajien ystävälityksen ja neuvonnan kehittämisestä.

B 15 Ritokoski, Sami & Valtonen, Minna 2003. Miten suunta löytyy? Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kutsumusta, ammatillista identiteettiä ja työhön sijoittumista pohtimassa.

B 16 Laurila, Anja 2003. Toivo ja Ilona

B 17 Novitskij, Jaana 2003. Elämäntaitoja ryhmätyönä – kuntoutusmalli nuorille huumeidenkäyttäjille

B 18 Laulaja, Hanna & Takamaa, Maria 2003. Viittomakielinen käännös: Varhaisen kommunikaation ja kielen kehityksen arviointimenetelmä, MCDI-lomake 8 – 16 kk

B 19 Laine, Terhi & Haavisto, Kari & Viemerö, Jaana 2004. Sosiaalityö poliisilaitoksella. Keski-Uudenmaan kokeilun loppuraportti.

B 20 Lehtinen, Jonna & Säilä, Sanna 2004. Seikkailujen saari - Vapaa-ajantoiminnan kehittämishanke Perheryhmäkoti Myötätuulessa.

B 21 Manninen, Anja 2004. "Koko työyhteisön voimin" - Laadukkaat hyvinvointipalvelut ja palveluketjut -projektin loppuraportti

B 22 Djupsjöbacka, Stefan 2004. "Valinta kokeessa" - Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan opiskelijavalintakokeiden kehittämishanke vuosina 2002 - 2003: Kartoitusraportti

B 23 Noppari, Eija & Tanttinen, Marja-Terttu (toim.) 2004. Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus.

B 24 Poikolainen, Päivi & Rinne, Leena & Taruvuori, Karoliina 2005. Kaupunki- ja maaseutuympäristö koulutusvalintojen ja elämäntavan muovaajina.

B25 Girsén, Mervi 2005. Kuntoutuksen asiakaspalvelun yhteistyö. Solmut au- ki vuorovaikutteisella työn kehittämisellä.

B 26 Helminen, Jari (toim.) 2005. Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaali- nen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa

B 27 Hämäri, Eira 2005. Orpolasten elinolot Emkhuzwenin alueella Swazimaassa

B 28 Tikka, Irina 2005. Katulapsityön kahdet kasvot

B 29 Mattila, Kati 2005. "Jos nainen lepää, sakaali vie kanat". Tyttöjen ja nais- ten asema Nepalissa.

B 30 Helminen, Jari (toim.) 2005. Hyvinvoinnin rakentajat. Näkökulmia hy- vinvointityön ja sen edellyttämän ammatillisen osaamisen kehittämistarpei- siin Uudellamaalla.

B 31 Kortelainen, Hanna 2006. Tiedettä, tutkimusta vai kehittämistä? Ammat- tikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystoiminta valtion, työelämän ja akateemi- sen imun ristipaineessa.

B 32 Thitz, Päivi 2006. Diakonian yhteisölliset merkitykset.

B 33 Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana.

B 34 Markkanen, Seija, Kohonen, Sanna-Maija & Nieminen, Ari 2007. Ohjatus- ti työhön - oppiminen, motivointi ja sosiaalinen yrittäjäyys.

B 35 Malinen, Anette 2007. Pakko ja autonomia. Päähteidenkäyttäjät sosiaali- ja päihdehuollossa.

B 36 Vuokila-Oikkonen, Päivi; Kivirinta, Mervi (toim.) 2007. POVER : psykiat- risen hoitotyön malli – verkostot ammatillisen pätevyyden kehittämisessä: lop- puraportti

B 37 Leino, Irina 2008. Olla kannettuna – olla suojattuna : kertomus erään kuvataidepajan pyhiinvaelluksesta

B 38 Noppari, Eila 2008. Monialaiset verkostot perheitä tukemassa

B 39 Tainio, Hannele 2009. Asunnottomuuskierteessä

B 40 Tölli, Sirpa 2009. Mielenterveyshoitotyön asiantuntijuuden oppiminen Dia-konia-ammattikorkeakoulun Oulun yksikössä

B 41 Autio, Kaarina ja Rauhala, Henna 2010. Avoimet ovet. Miten toiminta tukee nuoria huumeiden käyttäjiä ja mitä he tarvitsevat asiakkaina

B 42 Piirainen, Keijo; Kuvaja-Köllner, Virpi; Hokkanen, Joni; Mannelin, Kristiina ja Kettunen, Aija 2010. Järjestöjen vaikutukset. Arvioinnin kehittämistä kolmessa kuopiolaisessa järjestössä

B 43 Huhtala, Katja ja Lehtinen Maria 2010. Tuetusti koulutien alkuun. Koulunsa aloittaneen lapsen kielen kehityksen ja itsetunnon tukeminen sadutuksen ja toiminnallisten harjoitteiden keinoin

B 44 Itäniemi, Taru 2010. Ei mitään pitsinnypläystä. Television ulkomaantomittajien kokemukset kriisialueilla ja niistä selviytyminen.

B 45 Vuokila-Oikkonen, Päivi & Heikkinen, Riitta-Liisa & Karttunen, Marianne & Läksy, Marja-Liisa & Maikkula, Sirkku & Wiens, Varpu 2011. Psykoosin varhainen tunnistaminen ja hoidolliset interventiot nuorella - hyvän käytännön kuvaus.

B 46 Hintsala, Meri-Anna & Kähkönen, Esko & Pauha, Teemu (toim.) 2011. Verkkoa kokemassa. Hengellisyys ja vuorovaikutus verkkoyhteisössä.

B 47 Häkkinen, Tiina 2011. Kehitysvammaisen seurakuntalaisen osallisuus kirkon kehitysvammatyössä.

B 48 Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2011. Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa.

B 49 Peltoniemi, Mai 2011. Normaali narkomaani? Kokemustutkimus huumeriippuvuudesta, hoidosta ja toipumisesta.

B 50 Kähkönen, Esko ja Pauha, Teemu (eds.) 2011. Faith-Based Social Action in Combating marginalization. Conference Proceedings, Helsinki 17.-18.11.2011.

B 51 Kivelä, Sami & Kainulainen, Sakari 2012. I will never smoke! (1. painos Nepal)

B 52 Ekholm Elina & Katisko Marja. Yhteiselo metropolissa – kokemuksia soveltamisesta ja näkökulmia lastensuojeluun.

B 53 Väisänen, Jarno 2012. Muistamisen arvoinen kokemus. Monipaikkainen antropologinen tutkimus varhaisen puuttumisen kehittämisestä.

B 54 Suomalainen, Sanna & Hyttinen Virva & Hänninen, Markku & Wulff, Sampsa & Kaarakainen, Minna, 2012. Yksityisen varautumisen lähtökohdat tulevaisuuden hoiva- ja hyvinvointipalveluissa.

B 55 Kivelä Sami & Kainulainen Sakari 2012. I will never smoke!

B 56 Pauha, Teemu & Kähkönen, Esko 2013. Islamilaisesta hyvän tekemisestä. Julkaisussa tarkastellaan perjantaisaarnoja, jotka on julkaistu kolmen saksalaisen muslimijärjestön internet-sivuilla.

B 57 Porkka, Jouko and Pentikäinen, Marja, editors 2013. Community of the Future - Challenges and New Approaches to Community Based Social Work and Diaconia from the CABLE Approach.

B58 Rättyä, Lea & Kotisalo, Helena 2014. Terve sielu terveessä ruumiissa - diakoniat terveyden edistämisen toimijoina.